HIPNOZA CENTRATĂ PE SOLUŢII

O Abordare Ericksoniană

William Hudson O'Hanlon

Michael Martin

CUPRINS

Mulţumiri

Prefaţă

1. ELEMENTELE HIPNOZEI CENTRATE PE SOLUŢII

Introducere

Abordările tradiţionale vs abordările Ericksoniene ale inducţiei

Modul de utilizare al abordării

Permisiune / validare / observare / utilizare

Evocare vs sugestie: Abordarea naturală

Presupunere / Implicare / Sugestii contextuale

Reflectarea

Descrierea

Cuvinte permisive şi cuvinte ce conferă putere

Caseta audio 1: Milton Erickson – Inducţia de bază

Disocierea

Asocierea

Combinarea

2. DEMONSTRAŢII, EXERCIŢII ŞI EXEMPLE DE INDUCŢII

Demonstaţia 1: Inducţia de bază

Casetă video 1: Milton Erickson – Inducţia prin evocare

Exerciţiul 1: Inducţie pe baza permisiunii şi disocierii

Casetă audio 2: Milton Erickson – Inducţie pe baza permisiunii şi disocierii

Exerciţiul 2: Folosirea analogiilor şi anecdotelor în inducerea transei

3. FENOMENUL TRANSEI: BUTONUL DE CONTROL AL EXPERIENŢEI

Demonstraţia 2: Provocarea transei

Caseta video 2: Milton Erickson – Levitaţia mâinii / braţului (1958)

Exerciţiul 3: Levitaţia şi inducţia în acvariu

4. DE CE FOLOSIM TRANSA?

Exerciţiul 4: Evocarea levitaţie mâinii şi braţului

5. MODELUL CLASĂ DE PROBLEME / CLASĂ DE SOLUŢII

6. **TRATAREA SUPRAVIEŢUITORILOR ABUZULUI SEXUAL**

Casetă video 3: Bill O'Hanlon – Hipnoterapie pentru efectele ulterioare abuzului sexual

Exerciţiu 5: Hipnoza reciprocă

7. TRATAREA DURERII ŞI A PROBLEMELOR SOMATICE

Casta audio 3: Joseph Barber – Combinaţii pentru controlul durerii

Caseta audio 4: Milton Erickson – Tratarea ţiuitului din urechi şi a durerii membrului fantomă

Demonstaţia 3: Tratarea durerii şi a problemelor somatice

Exerciţiul 6: Invitaţie la disociere corporală

8. SUNT DOAR UN HIPNOTERAPEUT, DECI ACEASTA ESTE O SIMPLĂ SUGESTIE

MULŢUMIRI

Mulţumiri lui SANDY KUTLER, GAIL Hartman, Mary Neuman, şi Pat Hudson pentru sugestiile şi verificările lor. (Ei toţi au învăţat că sunt foarte sugestionabil). Mulţumesc lui Bonnie Ferus pentru toate înregistrările. Mulţumiri lui Margaret Farley la Norton pentru faptul că stat trează în timpul editării inducţiilor. Ca întotdeauna, mulţumiri lui Susan Barrows pentru că m-a susţinut în încercarea

mea de a-mi urmări fericirea (şi că mi-a susţinut alegerea pentru tipul de copertă). Şi mulţumiri lui Michael pentru că a menţinut proiectul în viaţă şi în mişcare. – W. H. O.

PREFAŢĂ

Această carte a fost înregistrată la un seminar pe care l-am susţinut la Hilton , Carolina de Sud în Decembrie, 1989. Michael Martin, cel mai bun prieten al meu, l-a înregistrat şi la transcris. El a făcut de asemenea editarea iniţială.

Sunt emoţionat în legătură cu această carte deoarece este cea dintâi dintre cărţile mele care, cred, captează energia, lipsa de respect, umorul şi claritatea modului meu de a preda. Mi-ar face plăcere să predau mult mai mult decât să scriu (deşi îmi place că am scris), şi m-am simţit frustrat destul de mult de faptul că nu am fost încă în stare să scriu în aceaşi manieră încântătoare în care predau. În sfârşit, aici este o reprezentare cu adevărat bună a ceea ce fac în cadrul seminariilor. Spun

destul de bună, deoarece trebuie să fii cu adevărat acolo pentru a prinde toate semnele nonverbale, care constituie jumătate din spectacol. Dar acesta este următorul lucru bun, acela de a fi acolo.

Bill O'Hanlon
Ianuarie, 1992

CAPITOLUL 1

ELEMENTELE HIPNOZEI CENTRATE PE SOLUŢII

INTRODUCERE

Sunt Bill O'Hanlon. Acesta este un seminar destinat hipnozei centrate pe soluţii. Avem două zile pentru a vă aduce, dacă nu aveţi nici un fel de cunoştinţe în ceea ce priveşte hipnoza, de la situaţia de a nu şti absolut nimic despre ea, sau poate de la considerarea că hipnoza ar fi ceva asemănător cu voodoo, la competenţa de a practica hipnoza centrată pe soluţii.

Am să vă fac o promisiune îndrăzneaţă. La finalul acestui seminar, la sfârşitul acestor două zile, dacă vă veţi implica în exerciţiile propuse, veţi fi capabili să induceţi o transă.Unii dintre

dumneavoastră probabil că vor gândi: “Oh, nu ştiu nimic despre această problemă. Nici măcar nu ştiu dacă eu cred în hipnoză”, aşa că acest seminar va fi un mic salt pentru voi. Dar am ţinut seminarul de suficient de multe ori aşa că vă pot promite măcar atât, chiar dacă sunteţi complet novici sau sceptici.

Unii dintre voi au deja multe cunoştinte din domeniul hipnozei, iar ceea ce intenţionez să fie acest seminar pentru voi, este o clarificare. Am fost un client obişnuit al seminariilor şi am mers la multe seminarii. După un timp m-a dezgustat doarece mergeam la seminar şi cineva petrecea trei zile conducându-mă în transă şi privindu-mă cu înţeles în ochi în timp ce vorbeau despre mintea mea conştientă şi mintea mea inconştientă. Am petrecut trei zile într-un fel de stare de semi-transă, iar la sfârşitul celor trei zile mi-am zis: “Ştii, îmi tot spun că inconştientul meu este pe cale să înveţe asta, inconştientul meu este pe cale să înveţe asta.” După un timp, m-am gândit: ei bine, mi-ar plăcea ca mintea mea conştientă să înveţe asta pentru că sunt unul dintre acei oameni cărora le place ca ceea ce ştiu să ştie în mod conştient. Aşa că acest seminar va fi probabil diferit de multe alte seminarii ericksoniene la care aţi participat, în cazul în care aţi fost la vreunul din ele. Adică, va fi ceva mai explicit. Voi încerca să fac lucrurile cât mai clare şi cât mai simple posibil. Aşa că veţi avea ocazia nu doar să aflaţi despre hipnoză, dar să o şi efectuaţi.

Deoarece am participat la multe seminarii atât ca profesor cât şi în calitate de cursant, am învăţat câteva lucruri cu privire la modul de desfăşurare a acestora. Unul dintre lucrurile pe care le-am învăţat este acela că oamenii par să înveţe în moduri diferite. Şi astfel, am încercat să fac acest seminar cât mai multimodal posibil şi voi folosi cât mai multe mijloace audio vizuale. Vă voi scrie unele lucruri pe tablă, vă voi arăta câteva casete video, vom asculta câteva casete audio. Veţi avea câteva broşuri ce vor rezuma materialul didactic. Dacă nu vreţi să luaţi notiţe, nu trebuie să scrieţi. Luaţi-vă notiţe numai dacă doriţi. Dar broşurile vor rezuma doar principalele puncte. Vă voi da să faceţi câteva exerciţii practice. Voi face câteva demonstraţii pe viu. Am citit destule despre feed-backuri pentru a şti că dacă aş lăsa deoparte şi numai o singură modalitate de învăţare, cursanţii ar scrie: “Am dori să avem şi câteva demonstraţii pe viu”, “Am putea viziona câteva casete video?”, “Am putea face mai multe exerciţii practice” sau “Doream ca broşurile să sintetizeze materialele”!

Aşa că vom avea aici toate modalităţile. Predându-vă elementele hipnozei centrate pe soluţii şi punându-vă să o exersaţi puţin câte puţin, vă vom duce către competenţa în inducţie. Asta va fi pentru prima zi, care se va concentra pe inducţie.

În cea de-a doua zi veţi ajunge la întrebarea, care pentru mine a fost o întrebare de 64,000 $ atunci când am învăţat hipnoza:”Ei bine, ce fac odată ce ei ajung în transă?” În tradiţia ericksoniană, există această idee de a “avea încredere în inconştient”, deci doar să-i las în transă şi să am încredere în inconştientul lor că le va rezolva problema? Sau de fapt trebuie să fac ceva odată ce au intrat în transă? Mâine vă voi da răspunsul – răspunsul meu - la această întrebare. Ce-i de de făcut odată ce ei au intrat

în transă? Şi cred că asta implică mai mult decât să-i las suspendaţi şi să aştept ca inconştientul lor creativ să rezolve problema; mai mult decât doar să-i reprogramez cu credinţe pozitive.

Mâine vom discuta, de asemenea, când puteţi utiliza hipnoza, pentru că este posibil ca de-a lungul practicii clinice de până acum să vă fi descurcat foarte bine, fără a utiliza această tehnică. Şi, în al doilea rând, ce aveţi de făcut odată ce pacienţii au intrat în transă.

Întrebarea zilei de astăzi este: "Cum induceţi o transă în cazul oricărei persoane?"

Tradiţional vs. Ericksonian
Modalităţi de inducţie

Permiteţi-mi întâi să diferenţiez modalităţile tradiţionale de hipnoză, care sunt în mod caracteristic mai autoritare, de modalităţile ericksoniene sau modalităţile permisive (care nu sunt mereu stricte în mod egal, dar destul de apropiate pentru scopul nostru de astăzi).

Modalităţile tradiţionale spun că sunt anumite persoane cărora li se poate induce transa şi unele persoane cărora nu li se poate induce transa. Unele persoane sunt hipnotizabile şi sugestionabile, altele nu. Dar, pentru scopuri clinice, când dorim să folosim transa, va trebui să fim capabili să o folosim în cadrul unei categorii largi de persoane. Chiar şi cu cei care din perspectivă clasică nu sunt hipnotizabili sau sugestibili.

O abordare ericksoniană spune că poţi induce transa oricărei persoane. Oricine este hipnotizabil. Trebuie doar să găseşti modalităţile în care poate fi hipnotizat.

După cum ştiţi, în abordarea tradiţională, lucrul pe care l-aţi văzut în filme sau pe scenă, sau ce aţi citit în cărţi, este un hipnoterapeut cu o personalitate carismatică şi ai cărui ochi spun: "Vei intra în transă şi mă vei asculta!". Un aspect zombifiant ar fi răspunsul aşteptat: "Da stăpâne!". În abordarea tradiţională, chiar dacă vă gândiţi că nu e aşa dramatic precum în filme sau Svengali, mai există încă un element de acest gen. Persoana care induce transa este cea care conduce spectacolul şi îi spune persoanei ce este ceea ce va trăi şi va experimenta.

Hipnoterapeuţii tradiţionali utilizează cuvinte cu valoare predictivă sau atributivă. Ei atribuie emoţii, gânduri, experienţe sau acţiuni oamenilor. Dacă spun: "Ochii tăi se vor închide, ochii tăi devin din ce în ce mai grei iar tu devii foarte, foarte relaxat" sau "Vei deveni foarte, foarte relaxat, înaintezi din ce în ce mai adânc în transă, vei merge din ce în ce mai adânc în transă". Eu îţi voi spune ce se va întâmpla sau ce este pe cale să se întâmple. Şi eu sunt acela care trebuie să-ţi spun ce se întâmplă fie în comportamentul tău sau în experienţa ta şi apoi să fac să se întâmple.

Aceasta funcţionează bine pentru acei 25% dintre oamenii care sunt puternic hipnotizabili şi foarte sugestionabili. Tu spui: ”Ochii tăi se vor închide “ şi bum – ochii lor s-au închis şi totul este fain. Sunt cam 50% dintre persoane care sunt oarecum hipnotizabile şi oarecum sugestionabile şi în cazul acestor persoane ei vor răspunde în funcţie de condiţii şi de abilităţile lor. Există 25% dintre persoane care nu sunt hipnotizabile şi nici sugestionabile potrivit unei scheme tradiţionale de hipnoză. Deci aceste metode clasice vor merge cu adevărat pentru primele 25% dintre persoane. Când spui : “Pleoapele tale sunt din ce în ce mai grele”, pleoapele lor vor începe să fie din ce în ce mai grele. Când spui: “Vei merge mai adânc în transă”, ei se vor adânci şi mai mult în transă. Totul este super bine.

Problema este în cazul ultimilor 25% dintre persoane, care nu răspund la aceste metode tradiţionale. Lucrurile nu par să fie atât de OK în acest caz . Dacă le spui “Pleoapele devin din ce în ce mai grele “ şi “Ochii tăi sunt pe cale să se închidă”, iar ochii lor sunt larg deschişi, atunci înseamnă că eşti într-o mare dificultate. De obicei, ceea ce se înţelege din această situaţie este fie că nu sunt un bun psihoterapeut, fie că pacientul nu este un subiect bun. Potrivit pregătirii noastre, vom concluziona că aceştia nu sunt subiecţi buni, şi că opun rezistenţă. Aceasta este soluţia salvatoare pentru noi, pentru a face faţă situaţiei.

Metoda utilizării

Abordările ericksoniene ocolesc aceste dificultăţi prin diferite modalităţi. Una dintre aceste modalităţi constă în **utilizarea cuvintelor permisive.** Noi nu încercăm să-i obligăm pe oameni într-o anumită direcţie sau să-i punem să facă lucruri în maniera noastră sau să exerseze posibilitatea eşecului.

Folosim cuvinte permisive precum “ai putea”, “poţi”. În loc de “Ochii tăi se vor închide sau sunt pe cale să se închidă”, poţi spune “Ochii tăi ar putea să se închidă” sau “Este posibil să doreşti să închizi ochii, nu ştiu “. Deci se folosesc cuvinte mult mai puternice şi mai permisiv/persuasive. Această abordare ocoleşte acel efort de a controla, pe care unii oameni îl depun uneori. Aproape nimeni nu doreşte să se afle sub controlul altcuiva, chiar dacă sunt clienţi sau doar publicul general. Teama lor este aceasta: că cineva va prelua controlul asupra lor, iar apoi se tem de faptul că hipnoza este una dintre modalităţile prin care cineva ar putea să-i controleze.

O altă modalitate pentru a ocoli controlul şi rezistenţele este aceea de **a oferi o mulţime de opţiuni, o varietate de posibilităţi, un fel de “alegere multiplă”**. Lăsaţi clientul ca el să decidă cum va intra în transă. Pot spune: “Poţi intra în transă cu ochii deschişi sau cu ochii închişi, cum este mai

confortabil pentru tine". "Doreşti să intri în transă stând în acel fotoliu sau doreşti să intri în transă stând în alt scaun?" Daţi-le posibilitatea să aleagă: "Poţi intra în transă fiind atent la tot ceea ce spun, sau ai putea să te laşi purtat de propriile tale gânduri. Ai putea fi foarte concentrat pe ceea ce voi spune, ai putea fi foarte atent la ceea ce este în cameră, sau te-ai putea lăsa purtat departe, în alt loc, în alt timp". Acestea sunt toate posibilitaţile. Deci oferiţi posibilitatea de a alege, în loc de a spune: "Aceasta este calea pe care o vei urma!", sau "Aceasta este calea pe care o urmezi!" sau"Trebuie să faci asta!".

O a treia cale de a ocoli rezistenţele şi de a crea o relaţie de cooperare este mai degrabă aceea de a valida ca fiind adecvat şi OK orice răspuns pe care clientul ni-l oferă, în loc să sugerăm că trebuie să facă acel lucru în felul în care tu ai gândit că va face respectivul lucru. Unii clienţi nu vor dori să intre în transă şi din această cauză fac lucruri specifice statului într-un fotoliu: îşi pun mâinile pe picioare şi se relaxează. Dacă spui că nu aceasta este calea pentru a intra în transă, ei vor fi foarte tensionaţi şi nu vor fi relaxaţi deloc.

Erickson a avut o abordare pe care a denumit-o "Abordarea utilizării". Abordarea utilizării nu este decât o denumire şic pentru "Utilizează orice îţi aduce persoana în terapie".Chiar dacă vor prezenta o situaţie, o folosiţi în hipnoză. Îi daţi de înţeles că e OK că a trecut prin acea situaţie şi îl veţi ajuta să folosească această situaţie pentru a intra într-o nouă transă. Erickson a folosit simptomele pacienţilor pentru a induce transa sau ca tehnici terapeutice. A folosit chiar şi rezistenţele pacienţilor. A folosit sistemul lor de credinţe sau iluzii.

Lucram cu o femeie care credea că Dumnezeu o făcea mai tânăra şi intenţiona să se sinucidă şi să meargă în Cer. Trebuie să folosiţi cumva acest sistem de credinţe căci altfel este posibil să rămâneţi în afara lumii pe care v-o propune o astfel de pacientă deosebită. Ea credea că este o tânără ce avea mai puţin de 28 de ani. Dacă intraţi în conflict cu aceste idei şi dacă vă gândiţi că asemenea pacienţi şi-au construit sistemul de credinţe înainte de a veni la psihoterapeut, va fi un demers terapeutic dificil.

Abordarea utilizării presupune să folosiţi orice vă aduce persoana, legat de modul în care se comportă sau orice altceva ar fi lucrul acela. Iar în hipnoză, folosiţi tot ceea ce vă aduce clientul cu privire la situaţia hipnotică şi folosiţi aceasta ca parte în inducerea transei. Mă gândesc la un exemplu clasic din activitatea lui Erickson:

> Un tânăr a intrat în cabinetul lui Erickson şi a început să vorbească foarte repede în timp ce se plimba de colo colo: "*Presupun că mă veţi da afară din cabinet aşa cum au făcut toţi ceilalţi psihiatri şi toţi ceilalţi doctori la care am fost, deoarece nu pot sta în fotoliu, nu vă pot spune care este problema mea, nu pot face asociaţii libere, nu pot face niciunul din aceste lucruri. Devin foarte, foarte nervos înainte de a intra în cabinet, iar de îndată ce am*

intrat în cabinet, acesta este singurul lucru pe care îl pot face – mă pot plimba de jur împrejur ca acum, nu pot sta pe scaun, nu pot spune care este problema mea." Ai putea spune că este foarte nervos.

Aşa că Erickson spuse: "Ei bine, n-aţi vrea să vă plimbaţi înainte şi înapoi prin biroul meu? Tânărul răspunse:"*Dacă vreau? Dumnezeule mare, tocmai v-am spus că dacă nu mă mişc înainte şi înapoi prin cabinet nu pot sta aici. Nu mă deranjează să fac asta* " Şi Erickson i-a răspuns:"V-ar deranja dacă în timp ce vă plimbaţi înainte şi înapoi prin cabinet, v-aş vorbi?" "*Nu , de aceea sunt aici, ca să-mi vorbiţi şi ca să vă vorbesc, dar nu-mi cereţi să stau jos şi nici nu mă întrebaţi care este problema mea pentru ca nu am să vă pot spune*."Şi aşa mai departe. Şi de fiecare dată când bărbatul inspira, Erickson spunea ceva. Unul dintre primele lucruri pe care Erickson le-a spus a fost: "Du-te la scaunul acela! Acum întoarce-te, şi vin-o la scaunul ăsta. Întoarce-te, acum mergi la scaunul acela. Acum du-te la acel scaun. Acum întoarce-te şi mergi înapoi la acel scaun. Întoarce-te şi du-te la acel scaun. Întoarce-te acolo şi mergi la acel scaun. Întoarce-te înapoi şi vin-o la acest scaun. Acum du-te la acel scaun. Acum întoarce-te, şi mergi înapoi la acest scaun. Acum ai ajuns, întoarce-te, mergi înapoi la acel scaun. Acum eşti în centru. Şi acum întoarce-te şi du-te la acel scaun. Întoace-te şi du-te în centru şi mergi la acel scaun. Acum întoarce-te şi pleacă de la scaunul acesta. Acum că eşti acolo, începi să te întorci, acum du-te la scaunul acela. Eşti la jumătatea drumului, acum întoarce-te la scaunul acesta. Du-te la scaunul acela!"

Erickson tocmai începe să-i direcţioneze plimbarea prin cameră. Şi este totul OK pentru tânăr atâta timp cât Erickson nu îi cere să stea jos şi să-i spună ce problemă are.

Curând Erickson începe să schimbe o serie de lucruri. Unul dintre lucrurile cu care începe este să schimbe ritmul discursului său. La început el vorbeşte foarte, foarte repede precum vorbeşte şi se mişcă tânărul. Apoi începe să încetinească doar în mică măsură ritmul discursului său.

De asemenea, Erickson mai face un alt lucru. Se opreşte şi ia o scurtă pauză tocmai înainte de a da următoarea sugestie tânărului . Acum tânărul se obişnuise să-l audă pe Erickson spunându-i să meargă, iar în lipsa sugestiilor, acesta nu ştia încotro să meargă. Aşa că tânărul aşteaptă următoarea instrucţiune în timp ce Erickson ia o scurtă pauză.

Gradual, Erickson începe să introducă fracţiuni: "Acum ai atins jumătatea distanţei, acum ai atins trei sferturi din drum, acum întoarce-te". Erickson îl determină să ezite. Când tânărul este la trei sferturi din drum. el spune: "Şi mergi dincolo de celălalt scaun". Erickson începe să fracţioneze plimbarea în bucăţi mai mici şi să introducă un alt element: "Uită-te acum la fiecare scaun, mergi la fiecare, uită-te la fiecare dintre ele şi ghiceşte care scaun va fi cel mai puţin neconfortabil". Tânărul

priveşte toate scunele, se gândeşte la ele în timp ce merge în sus şi în jos şi decide că s-ar simţi cel mai puţin neconfortabi în acel scaun. Aşa că Erickson spune: “Mergi acum către scaunul în care te-ai simţi cel mai puţin neconfortabil, mergi către scaunul în care te-ai simţi cel mai puţin neconfortabil. Acum mergi către acel scaun. Mergi către scaunul în care te-ai simţi cel mai puţin neconfortabil, mergi către scaunul în care te-ai simţi cel mai confortabil. Mergi către scaunul în care te-ai simţi cel mai confortabil. Mergi către scaunul în care te-ai simţi cel mai confortabil.”Deci subtil, Erickson începe să înlocuiască *cel mai puţin neconfortabil* cu *cel mai confortabil* scaun. Treptat, deşi ezită în faţa scaunului, întrebându-se când ar fi posibil să se aşeze, îndepărtându-se de el şi mergând apoi către el, a început să se aşeze iar Erickson spune: ”Nu te aşeza încă”. Şi tânărul se îndepărtează de scaun, se întoarce către el şi, treptat, începe să se aşeze pe scaun, în acela în care s-ar simţi cel mai confortabil. Pe măsură ce se aşează, Erickson spune: “În timp ce te aşezi în acel scaun, poţi intra complet în transă”.

Acum, iată un alt tip de inducţie a transei în comparaţie cu “vei intra în transă“şi “priveşte-ţi ceasul”. Este un alt tip de inducere a transei comparativ cu “te relaxezi cu adevărat şi te concentrezi să intri în transă”. Este un model cu totul diferit. Modelul este de a prelua şi a include orice îţi prezintă pacienţii, utilizând aceste lucruri ca şi componentă a inducerii transei.

În loc să spui “tu trebuie să urmezi modelul pe care-l am pentru hipnoză”, laşi să se înţeleagă „ mai bine vin eu în întâmpinarea modelului lumii tale şi te întâlnesc acolo pentru a te ajuta să intri în transă.” Aceasta explică meritul extraordinar al abordării ericksoniene potrivit căreia oricine poate fi hipnotizat. Este exact metoda prin care oricine poate fi hipnotizat. Ea implică utilizarea tuturor lucrurilor pe care clienţii ni le arată, validând răspunsurile lor şi construind o receptivitate în aşa fel încât să putem descoperi în ce fel aceste persoane intră în transă. Ei vă pot învăţa cum să le induceţi transa.

> Am avut un copil în vârstă de zece ani care a venit la terapie pentru fobie de şcoală şi am făcut câteva şedinţe de hipnoză cu el. Am utilizat tehnica numărătorii (pe care o utilizez foarte rar). Am numărat în sens invers de la douăzeci la unu pentru a induce transa. Şi am spus: ”20, acum începi să intri în transă, 19...”. Şi în timp ce vorbeam astfel, a început să chicotească, era conştient. Şi am spus: ”Cred că chicotitul este o cale bună să intri în transă...18...deoarece mulţi adulţi sunt de obicei foarte serioşi în legătură cu hipnoza. Aşa că fă glume pe seama hipnozei. 17...Şi cred că, chicotind pe seama modului de a intra în transă, este o cale simpatică să ajungi în acea stare ...16.” Şi am început să vorbesc în acest fel, iar când am ajuns cu număratul la 5, el s-a oprit din chicotit. Tocmai intrase într-o transă mai liniştită. După 25 de minute am început să-l scot din transă, numărând în sens crescător de la 1 la 20. Şi, spre surprinderea lui şi a mea, de îndată ce am ajuns la 5, a

început să chicotească din nou şi a chicotit cât am numărat de la 5 la 20 până a ieşit din transă.

Aceasta este tehnica chicotitului pentru a intra în transă şi a fost tehnica acestui copil. Nu este tehnica mea şi s-ar putea să nu fie nici a altcuiva. Dar asta a fost tehnica acelui copil. Celălalt băiat despre care am vorbit înainte a avut tehnica umblatului înainte şi înapoi în biroul lui Erickson. Orice mod particular are persoana de a se prezenta, poate fi utilizat de hipnoterapeut, de psihoterapeut. Este nevoie doar de a intregra acest mod într-un fel sau altul.

Clienţii vor veni cu tot soiul de idei. Unii cred că hipnoza înseamnă a fi controlat de altcineva. Deci ceea ce vei face tu este să incluzi în cursul transei orice cred ei că poate fi inclus pentru a nu invalida trăirea experienţei propriei transe.

Dacă ei spun: “nu mă pot concentra”, vei include asta în inducţie şi vei spune: ”nu trebuie să fii cu adevărat concentrat pentru a intra în transă”. Oricare ar fi ideile lor, include-le. Dacă ei menţionează că transa presupune atenţie la tot ceea ce spui tu, sau că trebuie să reţină tot ceea ce spui, mai bine le-ai permite sa nu o facă. “Nu vei avea de memorat tot ceea ce voi spune sau nu vei asculta decât ceea ce poţi asculta.” Dacă ei vor spune: “Nu cred că pot intra în transă deoarece trebuie să deţin controlul”, tu poţi spune: „Este bine să deţii controlul şi poţi descoperi că îl deţii în aşa fel încât nici să nu observi că ai putea avea controlul inconştient sau conştient asupra lucrurilor, dar în transă şi că nu e vorba despre o persoană care controlează o altă persoană.”

Bandler şi Grinder de obicei următoarea glumă: ”Întrebaţi oamenii ce cred ei că este transa şi vă vor spune < nu voi vedea nimic, nu voi simţi nimic, nu voi auzi nimic>, iar autorii citaţi spuneau: „ei bine, asta este moartea, dar ce crezi tu că este transa ?”. Aceasta a fost o modalitate de a pune uneori sub semnul întrebării aşteptările nerealiste ale oamenilor cu privire la transă. (Obişnuiam să folosesc această glumă până când, odată, am intrat într-o transă în care nu am văzut nimic, nu am simţit nimic, nu am auzit nimic. Nu am mai utilizat nicidată această glumă). De obicei le dau oamenilor un mic impuls ca să începem şi să scot la iveală unele din ideile lor despre transă sau unele din temerile lor, unele cadre de referinţă proprii. Apoi, ori ţin seama de acestea şi spun: ”Da, asta s-ar putea întâmpla în transă”, ori le îndepărtez şi spun: “ei bine, unii oameni au această idee că vor primi o lovitură doborâtoare în timpul transei şi de obicei nu este adevărat.” Puteţi identifica sau pune sub semnul întrebării în mod delicat ideile pacienţilor despre transă. Eu le spun pacienţilor mei înaintea transei, în timpul transei sau după transă: “poţi include asta”, deşi oricum ei gândesc că n-ar putea-o face - şi / sau: “aceasta nu este o necesitate”, lucruri precum: “nu trebuie să te concentrezi la tot ceea ce spun, nu trebuie să asculţi tot ceea ce spun sau poţi asculta tot ceea ce spun, dar nu trebuie, te poţi lăsa dus de val”. Într-un fel sau altul, am să includ tot ce fac pacienţii sau pot face. Acesta este cursul transei pe care eu o practic şi doresc să introduc o serie de lucruri şi apoi să spun de asemenea că ei nu

trebuie să facă anumite lucruri. Daţi-le permisiunea şi validaţi-i pentru orice sunt ei ca persoană şi daţi-le siguranţa că orice fac este OK. Nu este un blocaj dacă chicotesc, merg de colo colo, nu se concentrează sau se concentrează foarte mult.

Unii oameni ies din transă şi spun “nu am putut fi în transă pentru că am auzit tot ceea ce ai spus”. Aşa că, de obicei, înaintea transei, voi spune ceva referitor la acest lucru: ”probabil cel mai surprinzător lucru este că vei fi capabil să auzi tot ceea ce voi spune când vei fi în transă “. Odată precizat faptul că pot auzi tot ceea ce spune terapeutul când ei sunt în transă, nu mai pot ieşi din transă şi să spună “imposibil să fi fost în transă pentru că am auzit tot ceea ce ai spus”. Doar daţi-le permisiunea să facă orice fac ei. Acesta este primul lucru. Permiteţi-mi să vă dau o fişă (1.1) care va rezuma o parte din lucrurile discutate. Titlul său este “Elemente ale inducţiei centrate pe soluţii”.

Permisiune/ Validare/ Observare/ Utilizare

Primul element din fişă: permisiune, validare,observare, utilizare. Utilizare înseamnă a valorifica ceea ce aduc pacienţii în situaţia respectivă, dându-le permisiunea să fie indiferent ce doresc ei a fi, iar apoi comunicaţi-le că orice răspuns vă vor da, e OK. Aceasta deoarece ceea ce încercăm să construim aici este un context bun, un context securizant, care să faciliteze transa pacienţilor şi să ofere o dispoziţie caldă şi de asemenea un înţeles al răspunsurilor primite. Voi încerca să descopăr care este lucrul la care tu vei răspunde. Voi vorbi cu tine despre diverse lucruri şi am de gând să aflu la ce intenţionezi tu să răspunzi. Intenţionez să vorbesc cu tine despre diferite lucruri făcând diverse gesturi în jurul tău pentru a vedea la care dintre ele răspunzi, la care dintre ele corpul tău sau experienţa ta intenţionează să spună “Da , asta e. Îmi place acest lucru” şi la care dintre ele ai de gând să spui “Nu , asta nu are nici un sens pentru mine, sau nu merge pentru mine”. Am de gând să încep să găsesc câteva sensuri la răspunsurile tale şi intenţionez să încep prin a reacţiona la răspunsurile tale. Probabil unul dintre cele mai surprinzătoare lucruri pentru mine atunci când am studiat alături de Erickson a fost accentul pe care îl punea pe observaţie. Unii dintre voi poate îl cunosc pe Ernie Rossi. Este un analist jungian care a scris mult alături de Erickson şi evident şi-a pubicat şi propriile sale idei. Rossi mi-a spus odată o poveste superbă cu care mă identific cu adevărat pentru că mi-a povestit că, atunci când a studiat cu Erickson, acesta- de-a dreptul sau meteforic- îl atingea cu cotul între coaste încercând să-l facă pe Ernie să fie atent. De îndată ce Erickson începea să vorbească, privirea lui Ernie începea să alunece către tavan şi se gândea la modul în care Erickson aborda arhetipurile sau cum acesta reuşea să

facă ceva de genul recombinării psihologice a ADN-ului. Erickson privea la Ernie şi apoi urmărea ochii acestuia care erau pe tavan şi spunea : “Ernie, subiectul este aici, pe tavan nu este nici un pacient”. Îl puteţi auzi pe Erickson pe una dintre casete spunând: “...şi dumneavoastră, dr. Rossi, priviţi-i faţa!”

Când Ernie mi-a spus această poveste, m-am gândit că am fost în aceeaşi situaţie. Capul îmi era aşa de plin de teorii, încât munca lui Erickson cu mine a constat în cea mai mare parte în a mă face să privesc oamenii, să-i ascult şi să nu-mi mai umplu capul aşa de mult cu teorii. Afară sunt datele de care ai nevoie.

Deci, ceea ce încercăm să construim este acest simţ al receptivităţii care vă va da posibilitatea să ştiţi ce vor pacienţii, numai dacă îi observaţi. Nu veţi putea remarca nimic dacă sunteţi cocoţaţi pe tavan, gândind la teoriile voastre.

Deci, acesta este primul element – oferiţi îngăduinţă, validare, utilizare şi ca să faceţi asta, va trebui să observaţi.

Fişa 1.1

Elemente ale inducţiei centrate pe soluţii

- **Permisiune / validare / observare / utilizare**

  Orice răspuns / comportament / experienţă este valabilă.

  Orice răspuns poate fi dovada unui răspuns hipnotic sau poate fi lucrul care poate conduce la un răspuns hipnotic

  Permisive (a putea, ar putea) versus predictive (va) sau atribuţionale (este, sunt)

  Observaţi şi încorporaţi răspunsurile

- **Evocare vs Sugestie: Abordarea Naturală:**

- **Presupunere / Implicare / Sugestii contextuale:**

  Presupuneri verbale: iluzia alternativelor; înainte, în timpul, şi după; a considera; a conştientiza

Presupuneri comportamentele

Sugestii contextuale

Modificarea structurilor comunicaţionale / comportamentale

- **Reflectare:**

  Nonverbal: ritmuri, posturi, calitatea vocii, ritmul respiraţiei, reflectarea comportamentului observabil (oglindire)

  Verbal: vocabular, sintaxă

- **Descriere**:

  Video

  Truisme

- **Cuvinte permisive şi cuvinte ce conferă putere:**

  Cuvinte ce exprimă posibilitatea

  Direcţionarea atenţiei şi ghidarea asociaţiilor

- **Disocieri:**

  Conştient / Inconştient

  Aici, prezent, exterior / acolo, trecut sau viitor, interior

  Verbal şi nonverbal

- **Legături:**

  Verbale şi nonverbale

  Punţi

  Reevocarea experienţelor de tipul transei

- **Combinări:**

  Accentuarea nonverbalului prin cuvinte sau fraze

Evocare vs Sugestie: Abordarea Naturală

Al doilea element este mai mult o deosebire filosofică decât una tehnică. În loc de a încerca programarea clienţilor în funcţie de ideile din afară ale terapeutului, ceea ce încercăm să facem cu adevărat în hipnoza ericksoniană este ceea ce se numeşte evocare. Încercăm să evocăm unele experienţe din interior. De fapt, aceasta mă dirijează spre a vă oferi o definiţie a hipnozei. Hipnoza reprezintă evocarea experienţei involuntare. Aceasta este o definiţie. Vă voi da câteva definiţii pe parcursul zilei.

Abordarea Naturală

Erickson a denumit uneori hipnoza sa hipnoză naturală sau abordarea naturală în psihoterapie şi mă gândesc că se referea la câteva lucruri. Există două părţi ale monedei naturaliste. Una dintre aceste părţi se referă la faptul că el consideră oamenii ca posedând abilităţi naturale. Erickson are o mare încredere în ceea ce este natural. A crescut la o fermă şi iubeşte cu adevărat natura şi consideră că oamnii dispun de o mulţime de abilităţi naturale pe care trebuie să le respectăm şi să le utilizăm. Consideră că oamenii au abilităţi naturale de a intra în transă precum şi abilităţi naturale de a experimenta fenomenul transei.

Fenomenul transei cuprinde lucruri precum amnezia, anestezia şi distorsiunea timpului, despre care vom vorbi pe larg mai târziu. Erickson consideră că oamenii învaţă aceste abilităţi ale transei în cadrul experienţelor zilnice, obişnuite. De exemplu, dacă mergeţi la un film de acţiune este posibil să uitaţi de durerea de cap pe care o aveaţi. Aceasta este probabil o experienţă a disocierii, anestezică sau analgezică. Erickson consideră că oamenii au abilităţi naturale de a distorsiona timpul, de a-l schimba. Dacă aşteptaţi o scrisoare sau un telefon pe care doriţi cu adevărat să-l primiţi şi durează ceea ce în mod subiectiv pare a fi prea mult timp, v-aţi schimbat percepţia dumneavoastră legată de timp. Realizaţi această schimbare în mod natural. În hipnoză puteţi extinde şi redirecţiona această capacitate. Aşadar, prima parte a acestei abordări naturale este aceea că oamenii au abilităţi naturale de a intra în transă şi de a experimenta fenomenul transei. Ei intră şi ies în /din transă în mod natural şi zilnic. Înainte de a le fi oferit voi o transă în mod oficial, oamenii au intrat şi au ieşit din transă de multe ori în viaţa lor cotidiană. Trebuie să aveţi încredere în abilităţile lor naturale.

Cealaltă parte a monedei este reprezentată de faptul că inducţia transei nu trebuie să fie un lucru atât de formalizat: “Veţi privi ceasul” sau de ritualizat. Ea poate fi o conversaţie naturală şi veţi auzi asta de foarte multe ori în demonstraţiile pe care le fac.

Deci, în hipnoza centrată pe soluţii nu încercăm să-i învăţăm pe oameni lucruri ce vin din exteriorul lor; încercăm să evocăm unele experienţe din interiorul lor. Nu încercăm să impunem

propriile noastre idei şi credinţe, spunând în consecinţă: “Aceasta este calea de a rezolva problema” sau “Uite, ia această nouă credinţă care-ţi este mult mai folositoare decât cea pe care ai avut-o.” Încercăm să evocăm experienţele naturale din interiorul oamenilor, să le extindem şi să le direcţionăm. Nu încerc să spun că nu influenţăm oamenii şi că nu-i direcţionăm ci doar că îi influenţăm în direcţia evocării propriilor experienţe şi le utilizăm în scopul atingerii propriilor lor obiective.

Presupunere / Implicare / Sugestii contextuale

Următorul element, care este probabil prezent în orice inducţie şi probabil în toată psihoterapia pe care o practic, este utilizarea presupunerilor, implicării şi sugestiilor contextuale. Implicarea a reprezentat o mare parte din munca lui Erickson. S-a spus uneori că Erickson este un terapeut directiv. Munca era foarte directivă dar în acelaşi timp, era văzută ca fiind indirectă. Cum putea să fie directivă şi nondirectivă în acelaşi timp ?

Ţineţi-i conectaţi şi în mişcare

> Erickson a spus o poveste legată de perioada copilăriei sale. El a avut poliomielită când avea 17 ani, dar înainte de a se îmbolnăvi era un copil extrem de activ, care a locuit la o fermă din Wisconsin o mare parte din copilăria sa. Acesta a relatat o poveste legată de plimbarea pe care a făcut-o împreună cu prietenii săi la câteva mile depărtare de casa sa. În acea vreme oamenii nu prea călătoreau foarte departe de locuinţele lor, iar zona în care ajunseseră nu le era familiară. Copiii au mers pe un drum de ţară, iar pe lângă ei a trecut un cal care în mod evident îşi aruncase călăreţul. Erickson împreună cu prietenii săi au mânat calul într-o ogradă, şi când l-au adus în curte, au prins calul şi l-au liniştit. Erickson a spus, “Am să duc acest cal înapoi acasă, înapoi la stăpânul său”. Prietenii săi au răspuns: “Dar nici măcar nu ştim al cui este calul. Cum ai să faci asta?” Erickson a răspuns:”Nicio problemă.” A sărit în spatele calului, i-a spus calului să pornească, iar calul a ieşit din ogradă şi a apucat-o la dreapta. Erickson i-a dat pinteni calului în josul drumului. Aşa cum mergeau ei în josul drumului, când şi când calul încerca să se abată de la drum pentru a mânca fie buruieni fie fân. Erickson doar îl aducea înapoi pe drum şi îl îndemna mai departe. Câteva mile mai în josul drumului calul s-a răsucit şi a intrat într-o altă ogradă.

Stăpânul a auzit agitaţia, a ieşit afară şi a exclamat: “Acesta este calul meu. Cum aţi ştiut să-mi aduceţi calul acasă? Nu vă cunosc. Nu aţi ştiut că acesta este calul meu.” Erickson i-a răspuns:”Aveţi dreptate, nu am ştiut unde să aduc calul, dar calul cunoştea drumul. Tot ce am făcut a fost să-l fac să-şi urmeze drumul şi să-l îndrum să meargă mai departe. După ce a enunţat această teorie, Erickson a încheiat cu următoarea morală: “Cred că aceasta este metoda de a face psihoterapie”.

Cred că acesta este un bun model al manierei în care puteţi fi directivi şi indirecţi în acelaşi timp. Erickson era foarte nemulţumit în privinţa terapeuţilor ce îşi impuneau valorile, credinţele şi teoriile lor în faţa clienţilor. Era foarte atent la cei care parcurgeau procesul psihoterapeutic – este ceea ce el considera a fi treaba lui. Aduceţi-i pe un făgaş şi puneţi-i în mişcare iar apoi ei vă vor învăţa prin răspunsurile lor. Ţineţi-i în mişcare pe drumul către transă şi către ţintele lor, iar apoi ei vă vor anunţa prin răspunsurile lor când au ajuns acolo.

Probabil că cea mai simplă cale pentru a înţelege implicarea şi presupunerea este de a ne imagina că există ceva ce este pe cale să se întâmple sau se întâmplă, sau s-a întâmplat. E un mod bun să gândiţi aşa la asta. Precum în vizualizările creative ale lui Sharti Gawain. Vizualizaţi un scop şi vorbiţi ca şi cum acel scop este pe cale să se realizeze fără nici o urmă de îndoială, iar apoi puteţi presupune în cadrul acestei vizualizări cum scopul propus este pe cale să fie atins în mod cert. Haideţi să spunem că certitudinea este că persoana respectivă este pe cale să intre în transă. Vizualizaţi acea persoană pe cale să intre în transă. Apoi îi puteţi vorbi despre toate variantele şi posibilităţile în care ea sau el pot intra în transă.”Mă întreb dacă vei intra în transă repede sau dacă vei intra în transă încet. Mă întreb dacă vei intra în transă cu ochii deschişi sau cu ochii închişi. Vei putea fi în stare să auzi tot ceea ce spun ca tu să intri în transă sau vei putea plonja în propria ta experienţă pentru a intra în transă? Nu ştiu cu adevărat”, şi aşa mai departe.

Oferiţi-le o multitudine de speculaţii în timpul intrării în transă, dar niciodată să nu vă îndoiţi, mereu credeţi şi subînţelegeţi că persoanele vor intra în transă.

Un alt mod în care vă puteţi gândi la asta, un mod cu care a venit colegul meu Jim Wilk, este de a vă imagina că staţi în faţa cuiva şi sunteţi pe cale de a-i induce o transă. Sunteţi un pic nervoşi deoarece vă gândiţi că: “Ei bine poate nu va merge sau poate că nu sunt în stare să fac asta”. Atunci ceea ce aveţi de făcut este să trimiteţi pacientul la cineva cu putere mai mare. Trimiteţi-l lui Milton Erickson. Imaginaţi-vă că Milton Erickson stă în spatele vostru şi este pe cale să inducă transa, pentru că voi ştiţi că nu sunteţi încă pregătiţi să o faceţi.

Deci Erickson este pe cale să inducă transa şi tot ce am eu de făcut este să stau aici, în faţa lui Glenn (Bill stă în faţa unui cursant din primul rând) şi îmi pot spune: ”Mă pot relaxa, Erickson mă

va acoperi, este în spatele meu şi este pe cale să inducă transa, deci tot ce am de făcut este să-i vorbesc lui Glenn despre ceea ce este posibil să se întâmple: “Va urca această mână către faţa ta pe măsură ce tu vei intra în transă? Nu ştiu.”

Voi face speculaţii cu el ca şi cum el ar fi ascultătorii de acasă iar eu sunt crainicul de la radio, care liniştit, speculează cum va decurge jocul dar eu ştiu deja că el va intra în transă, deoarece Erickson se ocupă de asta. Sau aş putea lucra asupra presupunerii că Erickson mi-a spus deja că intenţionează să inducă o transă şi că în timpul transei va realiza o levitaţie a braţului. Eu ştiu că Glenn este pe cale să execute o levitaţie a braţului şi fac următoarea presupunere cu voce tare: “Va fi mâna dreaptă sau va fi mâna stângă? Va începe una dintre mâini să se ridice sau vor începe amândouă să se ridice? Sincer nu ştiu.Vei simţi că primul se mişcă degetul mare, că primul se mişcă un deget ?”

Speculez doar în ceea ce priveşte modul în care se va întâmpla. Nu mă voi îndoi niciodată că levitaţia braţului este pe cale să se petreacă. Nu mă voi îndoi niciodată că inducţia este pe cale să se petreacă. Doar continui să fac speculaţii asupra posibilelor variaţii care pot să apară în timpul inducerii transei. Aceasta este o cale de a gândi asupra inducerii transei, aşa că tot ceea ce spuneţi porneşte din certitudinea că acest lucru se va petrece. Certitudinea este că scopul propus se va întâmpla şi vă puteţi îndoi cu privire la dacă va fi mâna dreaptă sau mâna stângă, dacă va fi încet sau rapid, dacă veţi observa că se întâmplă sau dacă nu veţi observa că se întâmplă, dacă credeţi că se întâmplă sau dacă nu credeţi că se întâmplă, care va fi gradul în care se va întâmpla. Deci, toate acele presupuneri verbale.

Haideţi să vă dau o altă fişă (1.2), care va sintetiza unele presupuneri utilizate în hipnoză. Aceasta se numeşte “Utilizarea presupunerilor în hipnoză”

Fişa1.2

Utilizarea presupunerilor în hipnoză

1. **Oferiţi două sau mai multe opţiuni care să conducă în direcţia dorită.**
   - Doriţi să intraţi în transă acum sau mai târziu?
   - Nu ştiu dacă preferaţi să închideţi ochii pentru a intra în transă sau dacă veţi dori să-i ţineţi deschişi

- Doriţi să folosiţi poziţia înclinată sau să staţi acolo unde sunteţi aşezaţi pentru a intra în transă?

2. **Presupuneri despre ceva ce s-a întâmplat:**
   - Înainte de a intra în transă, există anumite mituri legate de hipnoză, pe care aş dori să le risipesc
   - Aţi mai fost în transă înainte?
   - Când sunteţi în transă puteţi face ceva plăcut pentru dumneavoastră
   - Nu intraţi în transă prea repede

3. **Presupuneri despre ceva ce este pe cale să se întâmple:**
   - Puteţi merge şi mai adânc
   - Foarte bine, continuaţi
   - În timp ce mintea dumneavoastră inconştientă continuă să vă ajute, faceţi ceea ce este nevoie să faceţi

4. **Presupuneri despre ceva ce tocmai s-a întâmplat:**
   - Cum a fost?
   - Bine aţi revenit!
   - Cum a fost această transă comparativ cu ultima?
   - ...şi mintea dumneavoastră inconştientă poate acum rezolva alte probleme despre care noi nici măcar nu am vorbit

5. **Sugeraţi că ceva se întâmplă, se va întâmpla sau s-a întâmplat, discutând despra rata apariţiei acestor evenimente:**
   - Nu mergeţi prea repede
   - Nu ştiţi când inconştientul dumneavoastră va rezolva aceasta pentru dumneavoastră

6. **Sugeraţi că ceva se întâmplă, se va întâmpla sau doar ce s-a întâmplat şi vă întrebaţi cu voce tare dacă persoana este conştientă de acest lucru:**
   - Nu ştiu dacă aţi remarcat că respiraţia dumneavoastră s-a schimbat
   - Probabil că nu sunteţi conştient de faptul că mintea dumneavoastră inconştientă lucrează pentru dumneavoastră

Presupunearea verbală dispune de un cuplu de categorii. Unul dintre ele se numeşte **iluzia alternativelor**. Iniţial a fost denumit iluzia alegerii de către Lawrence Kubie, care a scris cu mulţi ani în urmă împreună cu Erickson o serie de articole. Tehnica **iluzia alternativelor** presupune oferirea a două sau mai multe alegeri, astfel încât oricare dintre acestea ar fi aleasă, să conducă la acelaşi rezultat. Această tehnică este cunoscută de către toţi părinţii din lume. Este ceva de genul:"Doreşti să te uiţi la televizor încă 15 minute sau să asculţi o poveste înainte de a te culca?". Sunt oferite două sau mai multe alternative şi oricare dintre acestea va fi aleasă, ambele conduc în aceeaşi direcţie: "Doriţi să intraţi într-o transă uşoară, într-o transă medie, sau într-o transă adâncă? Doriţi să intraţi în transă cu picioarele încrucişate sau doriţi să vă depărtaţi picioarele? Doriţi să vă scoateţi ochelarii în timpul transei sau doriţi să îi păstraţi?". Toate acestea presupun că persoanele sunt pe cale să intre în transă iar noi tocmai am negociat care este calea preferată de ei de a intra în transă: "Mintea ta conştientă ştie că vei intra în transă sau nu ştie că tu vei intra în transă?"

AUDIENŢA: Sunt mereu două variante?

Nu, pot fi trei, patru sau cinci. „Doriţi să intraţi într-o transă uşoară, medie sau adâncă" foloseşte trei. Uneori va fi un întreg şir de variante. Îl veţi auzi mai târziu în demonstraţii şi în exemplele de pe casete.

Un alt tip de presupunere, una care chiar îmi place, este setul "înainte, în timpul şi după". Presupunerile de tipul *înainte, în timpul şi după* implică sau sugerează fără a specifica în mod evident sau exact că tocmai este pe cale să intri în cea ce se numeşte transă sau că tocmai ai experimentat ceea ce se numeşte transă.

Poate că acum şi aici este momentul pentru a demistifica un pic transa. Dacă un antropolog marţian ar veni pe Pământ şi ar observa ceea ce facem noi, acţiune pe care noi o denumim hipnoză, antropologul marţian ar putea vedea şi auzi doar o conversaţie. De obicei ritmul meu de a vorbi este unul susţinut, ca să zic aşa, şi apoi, brusc, la un anumit punct al conversaţiei încep să încetinesc, să-i vorbesc minţii tale conştiente...minţii tale inconştiente ...vorbesc despre o parte din tine ...apoi despre cealaltă parte a ta ... şi apoi există un alt punct al conversaţiei de unde încep să vorbesc din nou în ritmul meu natural. Deci, din punct de vedere nonverbal şi verbal vreau să spun că este o conversaţie diferită. De fapt este una dintre acele conversaţii lungi şi tot ceea ce marţianul poate vedea şi auzi este că de la un punct am început să discut într-un mod ciudat iar voi aţi început să acţionaţi ciudat în timpul conversaţiei, iar apoi am început să vorbesc şi să acţionez aşa cum am făcut-o înainte iar voi aţi început să acţionaţi şi să vorbiţi aşa cum aţi făcut-o în prima parte a conversaţiei.

Există o mare controversă în domeniul hipnozei, care nu s-a aplanat încă, între polul teoreticienilor şi cel al non-teoreticienilor. Erickson a făcut parte din polul teoreticienilor. Polul teoreticienilor susţinea existenţa mai multor construcţii ale transei. Iar polul non-teoreticienilor susţine că nu este necesară existenţa acestor construcţii. T. X. Barber este unul dintre cei mai cunoscuţi din cadrul polului non-teoreticienilor. El susţine că nu este necesară cunoşterea elementelor structurale ale hipnozei sau transei pentru a explica ce se întâmplă în timpul unei asemenea conversaţii.

O parte dintre non-teoreticieni sunt psihologi sociali, şi consideră că transa este doar un fenomen psihologic social, şi că nu este sub nici o formă o stare interioară, este o modalitate de interacţiune. Jay Haley, cu ceva timp în urmă, a scris despre explicarea hipnozei sub aspect interacţional şi cu siguranţă se poate construi un caz pentru asta. Cred că aţi putea spune că există veşti bune şi veşti rele cu privire la toate cele prezentate. Veştile proaste pentru voi sunt acelea că vă aflaţi la un seminar de hipnoză, aţi plătit banii, aţi venit aici, iar aici nici urmă de hipnoză. Până acum polul teoreticienilor nu a dovedit că există lucruri precum hipnoza. Ei nu au găsit încă acele unde cerebrale logice ale hipnozei, aşa cum au făcut-o în cazul meditaţiei. Nu există alte mijloace psihologice logice care să fi fost acceptate că dovedesc existenţa unor lucruri precum transa. Deci polul non-teoreticienilor a câştigat până acum disputa. Polul teoreticienilor are de demonstrat că există asemenea stări precum hipnoza dar nu a făcut-o încă.

În ceea ce mă priveşte, sunt de acord cu ambele puncte de vedere deoarece eu, care sunt un social constructivist, consider că transa nu este deloc un lucru. Este o formă deosebită a limbajului. Este ca atunci când ei nu sunt în stare încă să măsoare dragostea, dar voi ştiţi când sunteţi îndrăgostiţi şi alţi oameni vă pot spune de obicei când sunteţi îndrăgostiţi, dar nu au măsurat asta încă psihologic. Ar putea exista şi teoreticieni ai non-stării şi teoreticieni ai stării de iubire şi ceea ce aş spune despre asta este diferenţiat din punct de vedere lingvistic iar voi începeţi să-i daţi un nume. Dacă nu ştiaţi numele "iubire" pentru experienţa pe care o trăiaţi, poate că v-aţi gândit că aveaţi gripă sau altceva deoarece vă simţeaţi ciudat. Dar după ce aţi dat acestei stări numele de iubire şi ea este, ca să zic aşa, asociată tot mereu cu anumite situaţii, aveţi certitudinea că există acest lucru numit iubire şi funcţionează. Acelaşi lucru este şi cu transa. Deci vestea "proastă" este că nu există lucruri precum transa, iar vestea bună este că aceasta nu contează foarte mult pentru activitatea clinică deoarece eu ştiu când sunteţi în transă, vă pot învăţa să recunoaşteţi când oamenii sunt în transă, eu ştiu când eu sunt în transă şi aceste lucruri par să funcţioneze în ceea ce priveşte scopurile clinice.

Ceea ce încercaţi voi să faceţi utilizând presupunerea *înainte, în timpul şi după* este să clădiţi ideea că există un lucru numit transă; care este o formă distinctă din punct de vedere lingvistic şi experienţial. Puteţi face asta parţial, sugerând că s-a întâmplat, că se întâmplă şi că doar ce s-a

întâmplat şi faceţi asta din punct de vedere lingvistic. Puteţi, de asemenea, să o faceţi comportamental şi interacţional, dar vom face asta imediat. Haideţi să începem întâi cu varianta lingvistică.

Aş putea să vă dau un exemplu:

TERAPEUTUL: Bob, îţi voi pune câteva întrebări. Ai mai fost în transă? Într-una din aceste transe oficiale?

BOB: Cred că da.

OK. Dă-mi voie acum să-ţi pun o altă întrebare care sună într-un fel asemănător: "Ai mai fost vreodată în transă înainte?" Răspunsul ar putea fi acelaşi, dar sensul întrebării a fost diferit. Deoarece "Ai mai fost vreodată în transă **înainte**" isinuează faptul că în viitor tu vei intra în transă - mai ales precizând contextul dacă suntem într-o şedinţă de hipnoză, dacă suntem într-o şedinţă de psihoterapie, dacă deja am discutat că intenţionăm să inducem o transă. Insinuarea este că tu vei intenţiona să intri în transă. Dar nu voi spune: "Vei intra în transă ". Este doar insinuat.

Pot spune, "Înainte de a intra în transă, există câteva mituri legate de hipnoză, despre care doresc să-ţi vorbesc ". Asta sună cât se poate de rezonabil ca să zicem aşa. Nu sună ca o sugestie hipnotică, dar este o sugestie, o sugestie că vei intra în transă pentru că spun, "înainte de a intra în transă". Acestea sunt unele dintre presupunerile "înainte".

Aveţi apoi presupunerile "în timpul". Sunt cele pe care le voi folosi când voi vedea la persoana respectivă unele semne ale transei sau răspunsuri hipnotice (vă voi da o listă a acestora mai târziu). Din momentul în care am început să văd acele semne, voi începe să sugerez că voi sunteţi deja în acea stare numită hipnoză şi voi începe să vorbesc ca şi cum aţi fi în acea stare. Aşadar, pot spune: "Foarte bine, poţi merge mai departe". Dacă eram în mijlocul unei conversaţii cu voi, de ce aş fi spus "Foarte bine, mergi mai departe?" Ceea ce trebuie să faci, este să mergi mai profund în conversaţie? Eu voi sugera că am avut această conversaţie numită transă şi în mijlocul său s-a întâmplat ceva diferit: "Poţi merge mai adânc. Poţi intra complet în...". De ce aş spune că în mijlocul conversaţiei? Aş spune un lucru destul de ciudat. Dar dacă am caracterizat deja acest fenomen numit transă sau hipnoză, nu mai este un lucru aşa de ciudat. De asemenea folosim o mulţime de metafore spaţiale pentru hipnoză şi pentru minte în general. Spunem: "Mergi mai departe. Poţi intra complet în transă". Acelaşi lucru pentru minte. Unde este partea din spate a minţii tale, ca şi când ai ceva în "spatele minţii tale" ? unde se gândeşte profund; unde "gândeşti profund?". Deci folosim metaforele spaţiale. Nu există un asemenea spaţiu precum transa, dar folosim metaforele spaţiale pentru a-l înţelege, pentru a-i da sens.

La un anumit moment, voi insinua că transa s-a încheiat, că această parte a convesaţiei s-a terminat. Deci pot spune: "Bine ai venit înapoi!" De ce pot spune iar "Bine ai venit" în timpul unei

conversaţii doar dacă ceva tocmai s-a sfârşit? Pot spune “Cum a fost?” Dacă aţi fi făcut sex cu cineva şi ar spune “Cum a fost?”, aceasta ar implica că partida de sex s-a terminat, nu-i aşa? Probabil v-aţi gândit că aţi fost în mijlocul unei asemenea conversaţii. (Râsete). Remarc că unii dintre voi aţi avut această experienţă. Dacă spunem “Cum a fost?”, aceasta sugerează că ceva tocmai s-a încheiat în cadrul conversaţiei. Ceva s-a încheiat – ceva s-a evidenţiat prin aceste cuvinte şi acest lucru se numeşte hipnoză sau transă sau stare de relaxare. Orice nume i-aţi da, acesta va diferenţia starea respectivă. La finalul acestui seminar, aceia dintre voi care nu au făcut diferenţa în ceea ce priveşte transa, vor începe să o facă din ce în ce mai mult. Deoarece vom vorbi despre a ea aşa de mult şi am să vă fac atât de multe demonstraţii încât o veţi putea distinge în experienţa voastră.

Unul dintre lucrurile pe care le-am realizat o dată ce am perceput ceea ce se numeşte transă a fost cât de des clienţii mei mi-au indus mie transa şi cum am ieşit singur din transă din momentul în care am perceput diferenţa pe care transa o presupune. Am remarcat de asemenea cât de des cleinţii mei intrau în mod spontan în ceea ce am numit transă şi cât de des în viaţa de zi cu zi eu şi alţi oameni am fost în transă. Aşa că, am început să fac această diferenţă. Nu ştiu dacă înainte am băgat de seamă când clienţii mei făceau asta, evident că nu, deoarece niciodată nu am făcut această difenţă. Dar acum o observ destul de mult. Odată ce faci diferenţa, vei începe să o apreciezi pe deplin, puţin câte puţin.

AUDIENŢA: Vreţi să spuneţi că în timp ce sunt în reverie sunt în transă?

Asta depinde de reverie. Aş începe să vă observ şi probabil că ceea ce voi numiţi o reverie eu pot numi minitransă, dacă acea reverie are unele caracteristici a ceea ce eu numesc transă. După un timp veţi începe să faceţi această diferenţă. Nu orice este o transă. Unele lucruri nu sunt transe. Aceasta a fost o idee pe care am auzit-o când am fost la unul dintre primele mele seminarii legate de hipnoză, că toţi suntem mereu în transă. Poţi interpreta transa în acest mod, dar acest mod de interpretare a diluat pentru mine definiţia transei. Am fost la unul dintre primele seminarii pe probleme ericksoniene şi am urmărit caseta, “Arta lui Milton Erickson”. Mă uitam la prima parte şi am pălit uitându-mă şi m-am gândit: “Doamne, chiar am fost în transă când am vizionat asta pentru că am pierdut trei sferturi din casetă.” Mai târziu am realizat: “Nu, am fost doar adormit.” Mă plictisisem. Mă gândeam că trebuie să fi fost în transă pentru că au vorbit atât de mult depre transă, dar după ce am început să fac dierenţa, pe măsură ce anii treceau, am realizat distincţia dintre somn şi transă. Nu este diferenţa pe care am făcut-o mai devreme. Dacă visezi cu ochii deschişi te vei gândi: “trebuie să fi fost în transă”. Dar după ce intri în câteva transe şi poţi face difenţa iar şi iar, vei fi în stare să spui dacă ai fost în transă sau nu. Aceasta va fi ceva ce tu vei decide experimentând şi observând.

Nu numai că puteţi folosi implicaţia lingvistică dar o puteţi face şi nonverbal deoarece vă reamintesc că va fi cu siguranţă un moment CÂND VOI VORBI AŞA şi apoi un alt moment când vă voi vorbi aşa. Deci din punct de vedere comportamental, intenţionez să insinuez că este o conversaţie diferită, cea care se desfăşoară aici şi apoi că atunci când comportamentul meu se va schimba din nou, voi insinua că aceasta nu mai este o conversaţie specifică transei. După un anumit timp, în cadrul acestui seminar, tot ceea ce voi face este să privesc la unii dintre voi cu subînţeles şi să spun "Foarte bine" şi veţi începe să simţiţi cum intraţi în transă deoarece ar fi suficient un semn contextual că aceasta este transa despre care vorbeam. Probabil că, chiar acum, cu excepţia celor dintre voi care au fost şi la alte seminarii ericksoniene, acestă sintagmă nu constituie nici un semn contextual pentru voi, dar începe să se construiască prin asociere ca un semn contextual.

Când lucrez în biroul meu şi sunt aprinse aceste lumini fluorescente teribile, apoi când aprind lumina incandescentă de pe biroul meu şi închid luminile mari, acesta este un semn contextual pentru "Este timpul să inducem transa". Când se încheie transa, aprind lumina neonului şi o închid pe cea fluorescentă. Data următoare, când persoana respectivă vine în biroul meu şi aprind lumina incandescentă şi o sting pe cea fluorescentă, lucrul acesta se transformă într-un indiciu. Deobicei, pacienţii se duc către scaunul pliant deşi aceasta nu este mereu disponibil deoarece uneori folosesc cabinete diferite şi nu-mi este necesar. Deobicei, pacienţii merg către scaunul pliant şi intră în transă. Deci, de îndată ce doar indic scaunul pliant, asta este tot ce trebuie făcut după un timp legat de inducerea transei. Pacienţii merg către scaun, închid ochii şi încep să intre în propria transă. Închid lumina neonului şi o aprind pe cea incandescentă. Aceasta este ceea ce înţeleg eu printr-un indiciu contextual. Acest indiciu este în contextul dinaintea transei (când lumina neonului este aprinsă), semnul este prezent şi după transă când lumina neonului este aprinsă iar. Deci, pe lângă indiciile lingvistice, putem adăuga indicii comportamentale şi contextuale ce arată când este şi când nu este transă.

Sunt o serie de alte sugestii lingvistice, implicaţii, presupuneri despre care putem vorbi; una dintre acestea este cea de conştienţă. Când folosiţi fraze precum: "Nu ştiu dacă eşti conştient ... " sau "Nu ştiu dacă realizezi ... " ori " Nu ştiu dacă ai remarcat ... ", orice spui după aceste fraze este subînţeles. Aceasta este ceea ce se bănuie. "Nu ştiu dacă ai remarcat cât de repede intri în transă. Nu ştiu dacă ai remarcat răspunsurie tale până acum. Nu ştiu dacă realizezi că mintea ta inconştientă poate face o mulţime de lucruri pentru tine. Nu ştiu dacă ai remarcat că respiraţia ta s-a schimbat". Tot ceea ce faceţi este să vă întrebaţi, să vă miraţi ori să speculaţi dacă ei au remarcat acele lucruri, nu întrebaţi dacă sau nu se întâmplă cu adevărat. Voi întrebaţi pur şi simplu dacă ei au remarcat sau nu. Aceasta este un alt tip de presupunere.

Un alt tip de presupunere, una care a fost prezentată în categoria dinainte, în timpul şi după, este ritmul. “Nu vreau să intri în transă foarte repede diseară”, a spus Erickson pe una dintre casetele sale, “Nu încă ... “, “Nu te aşeza încă pe scaun “. Nu avem nicio îndoială că persoana va intra în transă sau se va aşeza pe scaun, noi vorbim doar de ritm – cât de repede, cât de curând. Acestea sunt presupuneri ale ritmului.

Există şi alte tipuri de presupuneri, dar ne-ar lua prea mult să le detaliem pe toate, deci să mergem la următorul element al hipnozei, care este reflectarea.

Reflectarea

Reflectarea presupune tocmai întâlnirea dintre comportamentul vostru corporal şi limbajul vostru cu comportamentul corporal şi limbajul altor oameni. Bandler şi Grinder fac o distincţie pertinentă în legătură cu acest aspect. Ei împart reflectarea în: *oglindire* şi *oglindire încrucişată* . Oglindirea presupune să faci lucrurile aşa cum le fac ceilalţi: aceeaşi postură corporală sau să respiri în acelaşi ritm cu alte persoane. În esenţă, este ca şi când ai mima. Adopţi exact aceeaşi postură ca şi ei, saluţi când salută şi ei, iei stiloul în mână şi începi să iei notiţe atunci când fac şi ei acest lucru. Precum un mim: Când ei respiră, respiri şi tu. Când salută, saluţi. Orice s-ar schimba în comportamentul lor, tu te armonizezi perfect.

Mai există un tip de reflectare numit *oglindire încrucişată* şi aceasta presupune să nu luaţi în seamă exact aceeaşi postură ca şi pacienţii sau să respiraţi în acelaşi ritm cu al lor, dar ceva în comportamentul vostru variază în raport cu ceva din comportamentul lor, deci voi co-variaţi. Obişnuiam să lucrez în consilierea stărilor de criză unde unii oameni veneau la mine sau îmi telefonau, uneori urlând până nu mai aveau aer „aa!!!@#%$%$#@#$$$”, iar eu nu doream să respir în acelaşi fel ca şi ei pentru că puteam avea chiar eu o criză. Aceştia respiră într-un ritm care nu ajută la calmare. Respiră într-un fel care îi înnebunește. Aşa că în loc să respir aşa cum o fac ei, pot aproba cu capul în ritmul respiraţiei lor. Nu trebuie ca şi corpul meu să ia aceeaşi postură precum corpul lor. În schimb, poate că de fiecare dată când capul lor se mişcă într-o parte, aş putea să-mi înalţ mâna un pic. Ceva din comportamentul meu variază în acelaşi timp cu ceva din comportamentul lor. Aceasta este reflectarea încrucişată.

Putem vorbi nu numai despre reflectarea la nivel fizic sau biologic ci de asemenea de reflectarea la nivel lingvistic. Aceasta poate fi realizată folosind aceleaşi cuvinte pe care le folosesc ei şi aceeaşi sintaxă. “ Nu ştiu nimic despre nimic “, spune un client. “ Deci asta îmi spune mie că nu ştii nimic despre a nu intra în transă”, răspund eu. O parte a reflectării lingvistice presupune oglindirea hipnotică a limbajului şi a sintaxei folosite de către client.

Descrierea

De asemenea, puteţi folosi ceea ce eu numesc “Descrierea potrivită”. Descrierea potrivită poate fi cel mai bine ilustrată folosind o analogie. Imaginaţi-vă că sunteţi un comentator la radio, care comentează radioascultătorilor de acasă acţiunea din acest sport numit hipnoză. Veţi descrie jocul folosind numai termeni care indică desfăşurarea acţiunii. Nu mergeţi în spatele a ceea ce puteţi vedea sau auzi. Ciudat dar adevărat, în acest joc se poate întâmpla ca radioascultătorul să fie persoana ce stă în faţa voastră. Voi începe să descriu pentru Glenn, ca şi cum el ar fi radioascultător, ce se întâmplă în joc până acum – dar numai acele lucruri pe care le pot observa ca şi cum le-aş putea vedea sau auzi pe o casetă video. Nu voi merge dincolo de ele. Nu îi voi spune lui Glenn: “Eşti foarte relaxat. Ascultă cu mare atenţie.” Aceasta sună ca şi cum aş intra în interiorul său, pretinzând că pot dispune de raze X pentru a scana şi pot vedea că este relaxat şi atent. Eu voi rămâne doar cu latura sa exterioară: “Stai într-un fotoliu, clipind, mişcând capul, aprobând cu capul, muşchii tăi faciali se mişcă. Ţii în mână un stilou, un casetofon, o parte a corpului tău atinge altă parte a corpului tău, moţăi ... respiri”. Acestea sunt toate lucrurile pe care le pot vedea. Dar dacă spun: “Respiră într-un mod cât mai confortabil”, aş merge dincolo de ceea ce pot vedea şi auzi. Descrierea potrivită prezintă oamenilor adevărul despre ceea ce voi puteţi vedea şi auzi din perspectiva voastră. Este un fel de operaţie a unei maşinării umane ce oferă un biofeedback. Eu voi spune doar ceea ce aud şi văd. Aceasta poate avea câteva efecte. Unul este că vă voi câştiga o anumită încredere deoarece vă voi spune adevărul şi nu voi merge dincolo de el şi nu voi fi în dezacord cu voi sau nu voi impune nimic experienţei voastre. În al doilea rând, descrierea corpului tău şi a mediului înconjurător apropiat ţie, făcute de mine, încep să -ţi îngusteze concentrarea atenţiei. O altă definiţie a transei este că **transa reprezintă o îngustare a concentrării atenţiei voastre**. Aceasta nu este singura cale de a defini transa, dar cu siguranţă este una dintre ele. Descrierea potrivită este cel din urmă aspect al reflectării iar dacă treceţi dincolo de descrierea potrivită vă sugerez să folosiţi următoarea categorie, categorie ce am denumit-o “Cuvinte permisive şi cuvinte ce conferă putere”.

Cuvinte permisive şi cuvinte ce conferă putere

Dacă intenţionaţi să mergeţi dincolo de ceea ce puteţi descrie pacienţilor şi dincolo de ceea ce este real pentru ei în termeni de a fi doar în stare să vadă şi să audă, veţi dori să puteţi vorbi pacienţilor în aşa fel încât să nu pătrundeţi fără folos în experienţa lor, sau să-i puneţi în disonanţă la ieşirea din transă, spunându-le ceva ce nu li se potriveşte. De exemplu, persoana ce stă în faţa voastră poate să pară foarte relaxată dar, în interiorul său, ea se poate simţi foarte anxioasă sau foarte îngrijorată în ceea ce priveşte bătăile inimii sale. Dacă presupuneţi că îi puteţi citi gândurile s-ar putea să vă înşelaţi. Pentru a contracara această dificultate, puteţi folosi "cuvintele împachetate".

Le-am denumit cuvinte împachetate deoarece este ca şi cum aţi avea un pachet ce are pe el o etichetă. Ajunge la voi în birou de la UPS iar pe etichetă se poate citi, "experienţă". Ce înseamnă cuvântul experienţă? Este foarte vag. Pentru că nu se referă la o persoană anume, experienţa poate semnifica loc, timp, lucru sau acţiune. Nu este foarte specific în termenii lucrurilor specifice pe care le poţi semnala în viaţă. Deci aveţi acest pachet şi nu ştiţi ce este în el, numai dacă deschideţi pachetul şi îl împachetaţi în condiţiile specifice persoanei, locului, lucrului, timpului sau acţiunii. Nu ştiţi ce este în acel pachet. Uneori denumesc aceste cuvinte, cuvintele lui Ronald Reagan, deoarece ele sună atât de exact dar nu înseamnă cu adevărat nimic. Probabil că aţi învăţat în cadrul seminariilor de consiliere să fiţi concreţi şi exacţi şi foarte senzoriali. Este o idee super şi cu siguranţă că îşi are locul său. Mă gândesc că această tehnică este exact opusul aceleia. Şi există un timp când sunteţi confuzi ca naiba şi acesta este timpul să fiţi al naibii de confunzi. Este timpul să fiţi confunzi atunci când doriţi să oferiţi posibilitatea pacienţilor de a-şi crea propria lor experienţă şi când nu doriţi să afectaţi experienţa pacienţilor prin cuvintele pe care le folosiţi.

Chiar dacă aceste cuvinte neclare nu sunt în totalitate fără sens, fără conţinut, ar fi mai degrabă precum Garrison Keillor în Prairie Home Companion sau oricare dintre acele vechi programe de teatru radiofonic. Veţi avea intenţia să daţi destule detalii pacienţilor pentru ca aceştia să-şi creeze propria lor experienţă şi pentru a-i ghida într-o direcţie sigură. Nu veţi spune: "Puteţi să vă gândiţi la orice, oricând, oriunde" – aceasta este un pic cam prea vag. Le veţi vorbi despre lucruri oarecum specifice-răsunătoare şi apoi le canalizaţi experienţa, le ghidaţi asociaţiile într-o anumită direcţie. Veţi direcţiona un pic activitatea lor interioară, fără a vă impune voi foarte mult. Aceasta este ceea ce face Garrison Keillor. Dacă aţi văzut filmul Lacul Wobegon, aţi fost probabil un pic dezamăgiţi deoarece vi s-a dat destul pentru a vă crea propriile idei şi imagini despre Lacul Wobegon. Aceasta este ideea şi

aici – să daţi pacienţilor destulă călăuzire şi un contur astfel încât ei să se poată simţi în interiorul contextului, ca fiind al lor şi să îl coloreze cu propriile lor culori.

O altă modalitate de a face acest lucru este aceea de a include opoziţia, sintagma, “sau nu”. Dacă simţiţi că persoana stă relaxată aţi putea spune, “Şi puteţi sta într-un mod foarte confortabil dar să nu vă simţiţi confortabil”. Sau dacă spuneţi ceva care sună concret şi primiţi un răspuns de la pacient, asta vă arată că nu este corect pentru el şi puteţi corecta incluzând posibilitatea opusă. Deci dacă vi se întâmplă să spuneţi “Şi stai acolo foarte confortabil” şi remarcaţi sprâncenele încruntându-se, puteţi spune “... sau poate că nu vă simţiţi foarte confortabil, nu ştiu.” Le puteţi da permisiunea de a se simţi confortabil sau neconfortabil, sau ambele. Vom mai detalia acestea atunci când vom vorbi despre logica transei.

Întrebările clişeu ale lui Erickson

Erickson utiliza uneori întrebările clişeu. Întrebările clişeu sunt mici fraze la sfârşitul propoziţiilor care transformă afirmaţiile în întrebări. Veţi auzi aceasta într-unul dintre exemplele pe care le vom vedea, atunci când Erickson îi spune subiectului: “ ... şi te simţi foarte confortabil, nu-i aşa?” Erickson s-a gândit că este foarte important să includă NU-ul în acelaşi timp cu DA-ul. El s-a gândit că terapeutul ar spune “NU”-ul înainte ca subiectul sau clientul să aibă şansa să o facă. I-am văzut pe terapeuţii Milan Family făcând prezentări legate de propria lor metodă folosită în lucrul cu familiile şi când au dat o interpretare, au spus: “Deci Jony, el are în grijă întreaga familie, nu?” De îndată ce spuneau ceva, ei reluau. “El oferă stabilitate familiei, nu?”. Britanicii au o frază similară, “Nu-i aşa?”; francezii au “N’est-ce pas?”

Voi pune prima casetă din hipnoza ericksoniană. Scopul meu în ceea ce priveşte ascultarea şi vizualizarea acestor casete şi videocasete este de a oferi o varietate de stiluri şi de oameni drept modele şi nu doar propriul meu stil, pe care îl veţi vedea în demonstraţii. Nu vreau să plecaţi de la acest seminar ca nişte clone fie ale lui Bill O’Hanlon, fie ale lui Milton Erickson. Aceasta nu este decât o orientare generală şi mi-ar face plăcere să vă găsiţi propriul vostru stil.

În primul exemplu îl veţi auzi pe Erickson iar caseta însoţeşte cartea ,,Realităţi Hipnotice”. Ernie Rossi l-a înregistrat pe Erickson în timp ce lucra cu Sheila Rossi, care a devenit apoi soţia lui

Ernie. Sheila era tot psiholog iar numele său de familie era tot Rossi, aşa că atunci când îl vedeţi pe Erickson înghiontindu-l pe Ernie Rossi între coaste spunând, “Acum, tu, doctor Rossi, priveşte-i faţa”, este un mesaj dublu: către Ernie pentru a observa şi ca o sugestie disociativă pentru Sheila. În acest exemplu veţi putea auzi unele elemente despre care noi am discutat: centrarea atenţiei, ghidarea asociaţiilor şi subînţelegerea anumitor lucruri cu ajutorul vocii şi folosind acele cuvinte vagi şi goale.

Sheila a venit să înveţe hipnoza, dar spre deosebire de soţul ei, Ernie, căruia îi place să înveţe teoretizând, ea doreşte să înveţe experimentând. Ea vrea să înveţe de la A la Z hipnoza, deci ce face Erickson? O duce înapoi la ceva din copilăria ei, aceasta este metoda evocării, îi spune că a fost capabilă să înveţe cum să recunoască toate aceste litere şi le-a învăţat, a învăţat un lucru complicat, le-a învăţat atât de bine încât au devenit automatisme pentru ea, aşa încât are imagini mentale perfecte şi deci poate rechema toate acele imagini oricând are nevoie de ele. Aceasta tinde să fie o evocare a unei experienţe timpurii, pe care Sheila o poate folosi spre a învăţa acest lucru nou care este foarte complicat, dar pe care îl poate învăţa automat, în mod conştient.

Caseta audio ≠ 1: Milton Erickson – Inducţia de bază

> ... Priveşte la cel mai îndepărtat şi mai de sus colţ al acelui tablou. Acum, tu, Dr. Rossi, priveşte-i faţa. Cel mai îndepărtat şi mai de sus colţ al tabloului. Acum voi începe să-i vorbesc. Când ai mers prima oară la grădiniţă, la şcoala primară, această problemă a învăţării literelor şi a numeralelor părea a fi o sarcină de nebiruit. A recunoaşte litera A, să spui un Q pentru un O a fost foarte, foarte dificil. Şi apoi literele de mână şi de tipar erau atât de diferite. Dar ai învăţat să-ţi formezi o imagine mentală de un anumit fel. La timpul acela nu ai ştiut asta, dar a fost o imagine mentală permanentă. Şi mai târziu, la liceu, ţi-ai format alte imagini mentale ale cuvintelor sau tablourilor din fraze. Ţi-ai format din ce în ce mai multe imagini fără să ştii că formai imagini mentale. Tu poţi rechema toate aceste imagini. Acum poţi merge oriunde doreşti şi să te transpui pe tine însăţi în orice situaţie. Poţi simţi apa. Ai putea dori să înoţi în ea...

Sugestia este foarte permisivă, ea nu va merge nicăieri, nu se va transporta pe sine, nu va simţi apa, nu va înota în ea, acestea sunt toate posibilităţi şi ea ar putea alege pe oricare dintre ele sau ar putea să nu aleagă niciuna.

Poţi face orice doreşti ...

Aceasta este o expresie bine primită de pacient şi în mod special modul în care el o spune – sună ca remarca unui copil mic, nu-i aşa?- declarând: “Pot face tot ce vreau”. Este ca şi cum aş presupune din nou că Sheila este pe cale să se întoarcă / să regreseze la copilărie. Acest timp a fost evocat folosind anumite cuvinte, anumite fraze şi tonalităţi expresive.

> Nici măcar nu trebuie să-mi mai asculţi vocea pentru că inconştientul tău o va asculta. Inconştientul tău poate încerca orice doreşte. Dar mintea ta conştientă nu va face ceva important. Vei remarca faptul că mintea ta conştientă este într-un fel preocupată din clipa când pleoapele tale se menţin tremurânde. Ţi-ai modificat ritmul respiraţiei. Ţi-ai modificat pulsul. Ţi-ai modificat presiunea sângelui. Şi fără să ştii ... ai prezentat imobilitatea pe care un subiect hipnotizabil o poate prezenta ...

Acest ultim mic segment introduce următoarea piesă despre care doresc să vă învăţ şi ea constă în folosirea a ceea ce eu numesc scindare/separare. În baza acestui aspect particular al scindării ne vom concentra în folosirea ei în inducţie, dar mai târziu o vom folosi în alte zone ale hipnozei şi hipnoterapiei.

Disocierea

Disocierea reprezintă diferenţierea între două lucruri ce nu au fost percepute înainte ca separate ci erau percepute ca un tot unitar. În mod tipic, disocierea care a fost propusă în inducţie în această abordare particulară este o disociere între mintea inconştientă şi mintea conştientă. Vreau să reţineţi că acestea sunt disocieri şi distincţii lingvistice şi nu distincţii în plan real. S-au făcut o mulţime de autopsii şi niciodată nu s-a descoperit vreo minte inconştientă sau conştientă în interiorul nimănui. Este ca în cazul creierului drept şi creierului stâng. Au găsit acolo doar mici pliuri. Distincţia, “creier drept sau creier stâng” este făcută de oameni la nivelul limbajului, biologic însă nu s-a putut realiza

această distincţie. Cei care au realizat această distincţie au fost oamenii. Este precum în Analiza Tranzacţională (T. A.). M-am amuzat ieri deoarece când era la modă T.A., ca şi cum oamenii ar fi venit la mine în birou şi ar fi vorbit în termenii analizei tranzacţionale. Era ca şi cum ar fi avut tatuate pe ei trei cercuri mici: părintele, adultul şi copilul. Dar aceste cercuri nu au fost găsite niciodată la autopsie şi deci, nu sunt reale. Nu există părinţi în interiorul vostru. Este o distincţie la nivel lingvistic. Ar putea fi o modalitate folositoare pentru a face distincţie în experienţa voastră. Descartes a propus separarea minte / corp şi mulţi oameni au acceptat-o, dar în lumea reală nu există o asemenea separare de tipul "minte / corp ".

Deci, acest întreg format din conştient şi inconştient va fi propus pentru prima oară ca o disociere, apoi ne vom îndrepta în direcţia minţii inconştiente, după care dorim ca subiecţii să revină din transă şi ne vom orienta în direcţia minţii conştiente. Mai întâi propunem o disociere şi facem aceasta la nivel verbal şi nonverbal, dar ascultaţi şi priviţi cum fac eu asta:

> CONŞTIENT POATE CĂ NU ŞTII CU ADEVĂRAT CE ÎNSEAMNĂ SĂ INTRI ÎN TRANSĂ, mintea ta inconştientă poate că are deja o serie de experienţe legate de intrarea în transă. DECI CONŞTIENT POŢI STA ACOLO, ÎNTREBÂNDU-TE DACĂ EŞTI PE CALE SĂ INTRI ÎN TRANSĂ şi mintea ta inconştientă ar putea deja să te ajute să intri în transă.

Ceea ce am făcut a fost să vă vorbesc ca şi cum aţi avea două părţi, conştient şi inconştient dar, în acelaşi timp, am făcut-o nonverbal şi verbal. Am făcut asta nonverbal, folosindu-mă de mintea conştientă de aici (*aplecare către partea dreaptă*) şi de mintea inconştientă de aici (*aplecare către partea stângă*). Mintea conştientă cu *această* tonalitate a vocii, cu *această* valoare a vocii, *această* expresie facială, şi *această* locaţie specială şi tonalitate vocală pentru mintea inconştientă. Voi nu trebuie să vă străduiţi să o faceţi într-un mod particular. S-a întâmplat pur şi simplu ca eu şi cei mai mulţi dintre cei care au studiat cu Erickson să o facă astfel, deoarece am stat în faţa lui, iar aproape de sfârşitul vieţii sale, când era cu adevărat infirm din cauza efectelor poliomielitei şi unii muşchi s-au deterioart, făcea acest lucru.

Erickson a învăţat de timpuriu să-şi folosească vocea în cadrul carierei sale într-un mod foarte precis. Aşa că, mult mai târziu, când ar fi avut un spasm muscular, iar corpul său s-ar fi mişcat încoace şi încolo în mod incontrolabil, a învăţat să folosească aceste reacţii pentru a marca şi a accentua lucrurile spuse de el. El avea un spasm şi vorbea despre mintea inconştientă de aici. Avea un alt spasm muscular şi vorbea despre mintea conştientă de aici. Aceia dintre noi care au stat în faţa lui în transă ani sau luni sau zile sau oricât o fi fost, au dezvoltat acest tip de mişcare rapidă şi model

ericksonian, pe care îl facem aşa cum am fost modelaţi după această tehinică particulară. Ca şi cum Ray Charles ar induce o transă, vorbind de mintea inconştientă de aici şi de mintea conştientă de aici – o distingem verbal şi nonverbal. Inducem transa, apoi ne îndreptăm de aici spre tărâmul inconştientului pentru un timp şi vorbim de inconştient folosind acele tonalităţi vocale "inconştiente", volum şi expresii faciale pe care eu le-am folosit. Iar apoi, când este timpul să revii din transă, revenim la mintea conştientă.

Într-o manieră similară, începem iniţial cu o centrare externă a atenţiei şi cu o concentrare pe aici şi acum, după care mergem spre a direcţiona centrarea atenţiei către interior. Şi în schimbul lui aici şi acum, mergem către acolo şi atunci – orice loc, altul decât aici, în orice timp, altul decât acum, trecut sau viitor. Puteţi direcţiona atenţia pacienţilor către o concentrare interioară, spunând: " Probabil că nu aţi remarcat încă o senzaţie particulară de căldură într-una din mâinile dumneavoastră sau în ambele". Închiderea ochilor în mod automat direcţionează atenţia voastră către interior şi asta pentru cei mai mulţi oameni. "Acolo şi atunci " pot fi ieri sau atunci când aţi avut patru ani, sau peste două săptămâni de acum încolo – orice timp, altul decât aici şi acum. Pot să vă spun o poveste despre cum aţi învăţat să scrieţi, cât de greu a fost iniţial să ţii acel creion şi să faci acele linii cât mai corect. Cum la început, "b" şi "d" păreau a fi la fel şi erau uşor de confundant, în timp ce acum nici nu mă gândesc care este care, ele vin automat. Experienţa de zi cu zi a învăţării de a identifica literele alfabetului s-a petrecut pentru toţi în copilăre (numai dacă nu aţi învăţat de curând să citiţi). Şi astfel, povestea direcţionează atenţia persoanei către un timp din trecut, separând-o de prezentul acum şi aici.

De asemenea, putem face o separare între acum, când problema este prezentă, şi un timp din viitor când problema nu mai este prezentă.

Începem să ne orientăm în acea direcţie din punct de vedere interior, acolo şi atunci, şi pe lângă asta, când e timpul să revenim din transă, ne orientăm către direcţia opusă şi aducem clientul înapoi către o mai mare centrare

LIPSA PG 33 – 37

"chiar nu ştiu cu adevărat dacă tu crezi în mod conştient că poţi intra în transă, nu ştiu cu adevărat dacă ştii sigur cât de adânc poţi intra în transă. Şi dacă ştii cu adevărat cât de repede poţi intra în transă." Ce am spus? Tocmai am vorbit despre scepticismul lor, dar cuvintele pe care le-am accentuat sunt: *a intra în transă; a intra adânc în transă, a intra repede în transă, a intra în transă*. La un anumit nivel doar am reflectat scepticismul lor conştient, iar la un alt nivel le-am dat sugestii legate de intrare în transă.

Sper că nu trebuie să vă conving că această tehnică este dată spre a fi folosită în beneficiul clienţilor şi nu în beneficiul vostru. Am fost odată la un târg de mărfuri şi mă plimbam în jurul a ceea ce mai degrabă părea a fi un garaj ca loc de vânzare, dar existau şi unele expoziţii comerciale. Un băiat vindea cuţite, un fel de cuţite Ginsu. Avea un mic microfon fără fir şi făcea această demonstraţie. El spunea: "Doamnelor şi domnilor, mânerele acestor cuţite, chiar dacă sunt din plastic, sunt foarte rezistente". În acel moment a luat un ciocan şi a lovit cu putere mânerul. Ciocanul a ricoşat. Destul de impresionant. Era înconjurat de acea mulţime vrăjită. Eu stăteam în spatele mulţimii urmărind strategiile lui de vânzări. Apoi a continuat: "Doamnelor şi domnilor, dacă luaţi acest cuţit şi îl puneţi în dispozitivul de mărunţit resturile menajere şi porniţi acest dispozitiv, ştiţi ce se întâmplă?" (Vă imaginaţi că va spune că nu se întâmplă nimic, cuţitele rămân intacte). În schimb el spune, cu o voce foarte dramatică: "Doamnelor şi domnilor, îl mestecă!" Am fost atât de şocat încât, în sens figurat, am sărit înapoi şi m-am uitat să văd dacă altcineva a remarcat ceea ce el doar spusese, dar cu toţii erau vrăjiţi de jocul său, iar el a mers mai departe ca şi când nimic nu s-ar fi întâmplat. Am înconjurat târgul de mărfuri şi când am revenit, el făcea acelaşi joc folosind exact aceleaşi cuvinte. Când a trecut de partea de început, l-am ascultat ca să aud dacă face la fel şi a spus: " Îl mestecă!" L-am privit şi i-am prins privirea pentru un moment, pentru a vedea dacă ştia ceea ce face dar părea să nu aibă nicio idee. Dar ştia destul de bine să facă asta în acelaşi fel de fiecare dată, deoarece vânduse destule cuţite. El a accentuat cuvintele îl mestecă (asemănător cu alegeţi) în această prezentare fonetică particulară. Cumpăraţi acest cuţit, alegeţi-l. El nu a realizat că făcea asta.

Nu vreau să fac reclamă pentru a folosi asta, dar dacă veţi încerca să vindeţi lucruri care sunt în beneficiul clienţilor, care să-i ajute să-şi atingă scopurile, atunci nu am obiecţii etice în utilizarea acestei tehnici. De aceea cred că este important să folosiţi aceste tehnici, absolut toate, într-o manieră etică. Ce înţeleg prin "etic" este să-i influenţaţi nu în beneficiul vostru ci în beneficiul lor. Desigur veţi avea şi voi un beneficiu dacă lor le este bine, dar spun să nu folosiţi tehnicile numai sau în principal în beneficiul vostru, ceea ce presupune să-i puneţi să facă lucruri pe care ei nu vor să le facă sau să facă lucruri care nu le sunt potrivite lor.

Tehnica combinării este ultimul element de bază din listă. Acestea sunt pietrele de temelie pe care le veţi folosi şi le veţi pune laolaltă astăzi în inducerea transei. Poate că acum, pare un pic copleşitor, dar îmi dau cuvântul că în curând veţi folosi aceste elemente pe măsură ce vom face nişte exerciţii ce vor încorpora aceste elemente, unul câte unul, în repertoriul vostru.

Ceea ce am încercat să fac în această introducere este să demistific inducţia hipnotică pentru voi. Uneori, nici nu sunt sigur măcar că hipnoză este cel mai potrivit cuvânt pentru a descrie ceea ce facem în timpul acestui proces. Probabil "centrarea pe soluţii în munca interioară" ar fi un termen mult mai bun, dar am fost pregătit în tradiţia hipnozei, aşa că am denumit acest proces hipnoză.

Uneori Erickson face ceea ce denumeşte inducţie “conversaţională “ sau “non - formală”. Aceasta are loc atunci când inducţia se intercalează într-o conversaţie obişnuită sau în timpul unui curs. Ascultătorii nu sunt chiar alertaţi de faptul că inducţia se petrece. Dacă ascultaţi multe dintre cursurile lui Erickson, veţi auzi multe dintre elementele pe care vi le-am predat în această dimineaţă, intercalându-se în structura cursului său. Rareori fac acest tip de inducţie deoarece am oarece obiecţii etice, dar mulţi ericksonieni o folosesc.

Deoarece inducţiile conversaţionale nu includ elementele ritualizate aşa cum fac cele mai multe inducţii formale (precum statul într-un scaun, închiderea ochilor, întoarcerea privirii către interior, respiraţia profundă, etc), această tehnică arată cât de vagi sunt graniţele acestui lucru pe care noi îl denumim hipnoză.

Multe persoane, când învaţă pentru prima oară hipnoza, cred că este asemănătoare tehnicilor de relaxare sau celor de imagerie dirijată şi sunt de acord că multă vreme persoanele care au experimentat acele tehnici sfârşesc prin a intra în transă, dar cred că este cumva diferit să intri în transă, transa deosebindu-se de acele abordări. Ne adâncim în transă mai mult, pe măsură ce înaintăm în ea.

În această dimineaţă am trecut printr-o mulţime de elemente de bază ale inducţiei centrate pe soluţii. Pentru aceia dintre voi care iau notiţe pas cu pas, am aici ceva care v-ar putea ajuta să vă faceţi o imagine. Am denumit această listă Ghidul lui Hitchhiker spre Hipnoză. Asta ca să vă ajute să vă amintiţi să nu intraţi în panică (şi să vă aducă prosopul dacă cunoaşteţi referinţele literare). Aş putea-o denumi „Lumea Transei cu 5 $ pe zi”, dar m-am gândit că ar fi fost prea neserios, iar voi ştiţi ce şcolar serios sunt eu.

Ghidul lui Hitchhiker spre Hipnoză

Pasul 1. Înlătură presiunea şi validează persoana acolo unde se află ea / el şi acolo unde va fi

Daţi-le persoanelor permisiunea de a simţi / de a gândi / de a experimenta orice trăiesc că sunt şi ce ar putea fi în viitor.

EXEMPLE: “ Permite-ţi doar să fii aşa cum eşti. Dacă eşti nervos, este în regulă. Nu trebuie să fii relaxat pentru a fi în transă. Nu trebuie să asculţi sau să crezi tot ce spun eu”.

Dacă vă răspund într-un fel sau fac ceva ce pot crede că este greşit sau confuz, validaţi acele lucruri şi includeţi-le în cadrul transei.

EXEMPLE: “Foarte bine. Poţi deschide ochii oricând doreşti şi poţi privi în jur. Poţi dori să-i închizi din nou sau doar să-i laşi deschişi şi să rămâi în transă, aşa cum îţi este mai confortabil ţie”.

Pasul 2. Dezvoltă un ritm

Vorbiţi numai atunci când persoana expiră. Chiar dacă vă scapă o expiraţie sau două, începeţi să vorbiţi din nou pe expiraţie.

Pasul 3. Creaţi expectanţa de a răspunde la transă şi sugeraţi

Presupuneţi că persoana va intra în transă şi va primi rezultatele proiectate în viitor.

EXEMPLE: “ Nu ştiu cât de repede sau de adânc vei intra în transă. Fiecare persoană este diferită” sau “Poţi remarca sau poţi să nu remarci când ai început prima oară să te relaxezi mai mult şi să te simţi mai confortabil.”

Pasul 4. Sugeraţi câteva schimbări automate.

EXEMPLE: “ Cu timpul, mâna ta poate începe să urce în mod automat, doar câte un pic”, sau “Poate că ai experimentat senzaţia de amorţire în câteva părţi ale corpului tău. Această senzaţie de amorţire poate creşte până când o remarci cu adevărat”.

Pasul 5. Odată ce aţi primit un răspuns, validaţi, extindeţi, şi direcţionaţi schimbarea către scop.

EXEMPLE: “Şi pe măsură ce mâna urcă, tu poţi intra mai adânc în transă şi chiar să devii mai relaxat”.

Pasul 6. Invitaţi persoana să iasă din transă şi sugeraţi-i rezultatele pozitive viitoare

EXEMPLE: " Acum, în ritmul şi în viteza ta, poţi reveni din transă şi să te reorientezi tot drumul, luând cu tine orice resursă sau învăţătură de care ai nevoie şi abilitatea de a intra în transă pe viitor uşor şi repede".

Aş dori să mai fac o remarcă înainte de a lua o pauză şi de a merge mai departe la demonstraţii. Am învăţat ceva foarte important din practica mea terapeutică, în general din practicarea hipnozei centrate pe soluţii şi acest lucru se referă la puterea dată oamenilor prin permisiune şi validare, pentru a-i ajuta să meargă mai departe.

Aşa cum ştiţi, Analiza Tranzacţională vorbeşte despre modul în care uneori noi ne conducem viaţa după scenarii şi reguli. Regulile sunt idei cum ar fi: "Trebuie să fii perfect", "Niciodată nu vei fi destul de bun", "Nu este în regulă să fii furios", "Băieţii mari nu plâng", etc. Ideea este că acei clienţi preiau aceste concepţii şi acţionează ca şi cum ele ar fi adevărate până când aceştia se dezlipesc de aceste idei. Ei bine, această modalitate de inducere a transei parcurge uneori un drum lung către a nu face aceste reguli, datorită permisivităţii sale. Este o permisiune care pare a trece dincolo de raţional, realizând astfel că regulile nu sunt neapărat adevărate pentru voi. Această abordare pare a identifica regulile în mediul în care ei locuiesc, la nivelul inconştientului persoanelor, la nivelul corpului lor.

Am învăţat că această abordare inclusivă, permisivă nu numai că îndepărtează presiunea resimţită de oameni de a executa sau " de a face bine", care, pentru ei, poate interfera cu inducerea transei, dar poate fi terapeutică în general pentru că le oferă un spaţiu, un timp şi o relaţie în care ei nu trebuie să fie conform unei reguli sau nu sunt dominaţi de regulile lor. De obicei, includ permisiunea de a simţi sau de a experimenta ceva şi permisiunea de a nu simţi sau de a nu experimenta orice.

Spunându-le unor persoane: "Te poţi simţi bine aşa cum eşti, fără a face asta întrun anumit mod particular. Nu există o cale bună sau greşită de a intra în transă. Poţi fi relaxat dacă te simţi relaxat, dar nu trebuie să fii relaxat. Poţi să fii atent la cuvintele mele sau poţi să nu le dai atenţie", le poţi oferi un sens general al validării, al acelui "în regulă".

Am învăţat această senzaţie de putere când am lucrat cu un client care avea obsesii sâcâitoare, teribile. Se simţea foarte rar, dacă se simţea, eliberat de ele. Fusese pentru un timp la un expert psihanalitic în tulburări obsesiv – compulsive, care a afirmat că este cel mai rău caz de obsesie pe care l-a avut vreodată. Am folosit hipnoza cu acel bărbat şi din a doua şedinţă, începuse să dezvolte transe grozave.

La a treia sesiune, îmi începusem inducerea transei cu un joc obişnuit: “Poţi fi aşa cum eşti, simţind ceea ce simţi, gândint ceea ce gândeşti, obsedat de ceea ce te obsedează şi trăind ceea ce trăieşti. Nu este nimic special de făcut pentru a intra în transă, nu există o cale bună sau o cale greşită de a intra în transă. Deci, permite-ţi să fii ceea ce eşti, făcând ceea ce faci, îngrijorându-te că nu vei intra în transă”. În acel moment, ochii săi s-au deschis şi doar a spus: “De asta am venit aici.” “Să intri în transă , vrei să spui?” am întrebat eu. “Nu”, mi-a răspuns el, “Să aud acele cuvinte”. Mi-a explicat mai târziu că a fost singura dată în viaţa lui când a putut scăpa de raţionamentul teribil că îşi desfăşura în mod constant viaţa incorect. Că deseori, în timpul unor părţi ale transei, se simte eliberat şi de obsesii.

Acest raţionament al validării şi non – judecării este, în parte, ceea ce m-a atras pe mine la activitatea hipnotică a lui Erickson. Hipnoza este văzută adeseori ca manipulatoare. Folosită cu mult respect, cred că este exact opusul. Conferă putere şi poate elibera oamenii de manipulare.

CAPITOLUL 2

DEMONSTRAŢII, EXERCIŢII ŞI EXEMPLE DE INDUCŢII

Acum, pentru că aţi ascultat câteva exemple de inducţii şi aţi învăţat elementele inducţiei, este timpul să fac o demonstraţie pentru voi. Aceasta va reuni toate elementele învăţate, pentru că acum s-ar putea să vi se pară asemănătoare cu cartea pe care a văzut-o prietenul meu, Jim Wilk, într-

un magazin destinat jocului de golf şi care avea titlul „365 De Lucruri Care Să Vă Amintească Mişcările În Golf”. Scopul exerciţiilor şi demonstraţiilor ce vor urma este acela de a pune laolaltă aceste elemente într-un mod cât mai armonios. Mai târziu puteţi adăuga partea artistică şi cea poetică. Mâine vom adăuga direcţia de urmat şi tehnicile terapeutice.

Ceea ce aş vrea este ca cineva să vină şi să se aşeze pe acest scaun, cineva care va dori să experimenteze transa. Poate fi cineva care nu a mai experimentat transa înainte şi este curios şi interesat să afle ce poate fi această experienţă, sau poate fi cineva care a mai fost în transă înainte.

Demonstraţia ≠ 1 : Inducţia de bază

(Dennis s-a oferit ca voluntar)

BILL: OK Prima întrebare pe care am să o pun este: “Ai mai fost vreodată într-una din aceste transe formale?

DENNIS: Da

BILL: Suficient de mult, de câteva ori ?

DENNIS: De câteva ori.

BILL: Porţi lentile de contact?

DENNIS: Nu.

Doar o remarcă tehnică, de obicei, cu progresele făcute în domeniul lentilelor de contact, subiecţii le pot păstra în timpul transei, dar uneori, oamenii poartă din cele vechi, sau din cine ştie ce motiv, doresc să le îndepărteze. Ar fi probabil o idee bună să le oferiţi posibilitatea de a le îndepărta, chiar dacă vor clipi destul de des, sau să-şi ţină ochii deschişi, dacă păstrează lentilele.

BILL: OK. Când ai fost înainte în transă, de obicei ai stat pe scaun, ai ţinut ochii închişi sau deschişi?

DENNIS: De obicei stând pe scaun – cu ochii închişi.

BILL: De obicei cu ochii închişi. Şi ai avut vreodată vreuna din aceste experienţe hipnotice precum levitaţia mâinii sau a braţului, amnezie, distorsiunea timpului sau ceva de genul ăsta?

DENNIS: Amnezie, cred...

BILL: Crezi, ai avut-o dar ai uitat. (Râsete)

DENNIS: Poate levitaţia mâinii, nu-mi pot aminti...(Râsete)

BILL: OK. Probabil levitaţia mâinii. În regulă, deci chiar nu ştii. Bine. Presupun că cea mai bună cale de a începe, este exact aceasta, cu braţele încrucişate şi cu mâinile încrucişate. Şi de obicei le spun oamenilor asta nu pentru că trebuie să facă aşa, deoarece tu poţi intra în transă în orice mod doreşti, dar dacă îţi ţii picioarele încrucişate sau indiferent cum, atunci uneori picioarele tale vor adormi în timp ce tu eşti în transă, ok? Dacă eşti pe cale să închizi ochii, o poţi face la fel de bine acum; şi ca eu să-ţi reamintesc că nu există o modalitate anume, bună sau rea, pentru tine de a intra în transă ... iar ceea ce ai tu de făcut ... este să faci orice, trăieşte orice... şi să incluzi în experienţa ta ceva ce ar fi putut fi o confuzie, rezistenţă, sau dificultate...aşa încât să poţi în felul tău să-ţi găseşti propria ta cale de a intra în transă. Transa fiecărei persoane este unică, precum amprentele degetelor lor... şi fiecare transă este unică...foarte bine... făcând orice adaptări sunt necesare, pentru a fi confortabil... adaptări fizice... adaptări psihologice... adaptări emoţionale... aşa încât să poţi include în mod conştient orice ai nevoie să incluzi în gândurile tale, sentimentele tale, senzaţiile tale, poţi fi distras de sunetele din jurul tău..., distras de propriile tale gânduri...aşa încât mintea ta inconştientă poate crea o experienţă hipnotică pentru tine, care să ţi se potrivească şi nu uita să-ţi dai permisiunea de a răspunde aşa cum răspunzi şi să te validezi pentru acele răspunsuri şi să nu trebuiască să mergi mai adânc în transă decât dacă îţi este permis în acest moment. Deci, îţi poţi permite să intri în acel tip de transă care ţi se potriveşte...şi la început, în mod inconştient, poţi include gândul că nu poţi intra în transa pe care tu o doreşti sau că te-ai putea strădui atât de mult încât vei fi pe cale să intri în transă. Deci nu este nimic special, de care tu să ai nevoie pentru a intra în transă...şi, pe măsura ce timpul trece, poţi intra şi mai adânc sau te poţi decoperi mergând şi mai departe pentru ca apoi să revii un pic, apoi vei merge chiar mai adânc, vei reveni un pic mai mult şi te vei reîntoarce în transă. Sau te poţi regăsi stând la acel nivel, care ar fi confortabil pentru tine, nu ştiu exact.... Uneori, când oamenii sunt în transă şi din afară par a se simţi confortabil, mai târziu îmi spun că le bătea inima, că s-au simţit un pic neconfortabil, aşa că dacă oricare din aceste lucruri se întâmplă, le poţi include în experienţa transei... şi ce poţi trăi în transă?... ce ai trăit în transă înainte, sau ceva diferit. Eu simt ceva schimbându-se în percepţia mea pe măsură ce înaintez în transă. În transă poţi schimba timpul. Când eram copil, am mers la o şcoală catolică şi acolo era o atmosferă cât se poate de opresivă ...şi abia aşteptam să ies din clasă zilnic la ora 3,00. Şi tot timpul mi se părea că ultima jumătate de oră, de la 2,30 până la 3,00, era cea mai lungă jumătate de oră a zilei, mai ales de când aveam în faţa clasei un ceas uriaş ale cărui braţe păreau a fi lipite la o anumită oră, ceea ce băiatului care stătea în bancă, i se păreau a fi ore şi ore, dar care probabil nu erau decât câteva minute pe ceas. Ceea ce nu am realizat la acel moment a fost că am învăţat multe care mi-au prins bine mai târziu, când am dorit să folosesc distorsiunea timpului în hipnoză...că uitându-mă la acele braţe ale ceasului fixate la cifra 6 şi sărind apoi trei minute şi fixându-

le pe ora 2,33, pentru ca apoi în câteva secunde să sară mai sus cu un alt minut, învăţam cum să modific timpul, să dilat timpul aşa încât aveam tot timpul de care aveam nevoie în transă pentru trăirile ... pe care mi le doream în transă. De asemenea, am învăţat cum să-mi distribui atenţia, deoarece o parte a minţii mele era îndreptată către ceasul din faţa clasei, o altă parte a minţii era îndreptată la ceea ce se întâmpla în clasă, la predat, la activitate, iar o altă parte a minţii anticipa ceea ce voi face după ce voi pleca de la şcoală. Exact libertatea şi joaca pe care le-aş trăi. Deci în transă poţi modifica timpul pentru a fi sigur că ai tot timpul subiectiv de care ai nevoie şi care este diferit de timpul real. Deoarece timpul calendaristic şi timpul real sunt diferite. Anul trecut, când am zburat înapoi din Australia, căpitanul ne-a spus la interfon, " În două minute va fi ieri. Dacă nu v-a plăcut sărbătoarea de Paşte pe care aţi avut-o anul acesta, puteţi avea încă una". Deci timpul calendaristic este diferit de timpul interior. Timpul real este diferit de timpul interior iar acolo, în interior, tu poţi avea tot timpul de care ai nevoie... mi-ai spus mai devreme că ai experimentat levitaţia mâinii, levitaţia braţului. Şi cred că în trecut, în vieţile noastre, învăţăm să ne mişcăm într-un mod diferit de modurile conştiente în care învăţăm să ne mişcăm mai târziu... ca şi copil, ca şi infant... dacă aţi observat vreodată bebeluşii, ei îşi mişcă mâinile într-un mod spasmodic, mai brusc, iar cercetările indică faptul că ei nici măcar nu ştiu că atunci când le trece o mână prin faţă, acea mână le aparţine ... deoarece ei nu au încă simţul diferenţierii, ei nu fac această distincţie. Mâna trece prin faţa lor şi după un timp înţeleg că este corelată cu un anumit simţământ în corpul lor şi destul de curând .... învaţă să atingă lucrurile. Deci acele experienţe timpurii ale mişcării pot fi germeni pentru această urcare automată, care ulterior, atunci când mâna începe să urce din propria sa iniţiativă, devine levitaţia mâinii, levitaţia braţului, aceasta în timp ce mintea conştientă nu doreşte cu adevărat să execute această levitaţie. Foarte bine... şi de obicei ceea ce sugerez este ca mâna să urce până la faţa ta, dar ea nu trebuie să facă asta, dar poate urca până la faţa ta din proprie iniţiativă. Şi tu în mod conştient poţi monitoriza aceasta sau remarca asta, ori te poţi lăsa purtat în altă parte în voia propriilor tale gânduri sau experienţe, iar acea mână poate continua şi braţul poate continua să se ridice către faţa ta şi de obicei sugerez că această mişcare este legată de ceva ce tu ai trăit ca experienţă. Cum mâna se ridică, cum braţul se ridică şi îţi atinge faţa, sau cum ridicarea lui de la coapsă la faţă poate fi legată de acţiunea de a lucra la o problemă pe care tu ai vrut să o lucrezi, obţinând o nouă perspectivă asupra lucrurilor pe care ai vrut să le vezi dintr-o nouă perspectivă .... creând puţin mai multă posibilitate de alegere în legătură cu o anumită zonă în care ţi-ai dorit să ai mai multă posibilitate de alegere, sau doar învăţând să mergi mai adânc, aşa cum mâna şi braţul se ridică în felul lor, cu propria lor viteză şi cu propria lor măsură ... şi o vei ridica mereu spre faţă.... şi poate că tu nu ştii cu adevărat, în mod conştient, dar corpul tău ştie, mintea ta inconştientă ştie cât de sus va urca mâna ta. Există o expresie veche cum că mâna dreaptă nu ştie ce face mâna stângă. Aşa că poate fi această situaţie ... iar ceea ce descoperi este că mâna dreaptă începe

să urce şi ea, deşi poate să n-o facă, este doar o posibilitate. Uneori, ceea ce descoperă oamenii este că mâinile încep un fel de întrecere în drumul către faţa lor, cred că acest lucru este interesant de trăit, de aflat ritmul în care se mişcă mâinile, pentru că mereu am crezut că, dacă ar fi să ai o competiţie cu tine însăţi, ai putea face în aşa fel încât să câştigi prin orice mod. Deci, indiferent care mână câştigă, tu câştigi prin faptul că ai învăţat transa, experienţa transei, ori dacă mâna dreaptă continuă să urce, atunci poţi avea o experienţă pe care ai dorit să o trăieşti în transă. Şi îţi pot oferi o altă invitaţie în timpul transei şi invitaţia este de a face una sau ambele mâini să amorţească, experienţă denumită în hipnoză anestezia mănuşă. Anestezia mănuşă este ca şi cum ţi-ai pune o mănuşă care are în ea anestezic local ce face ca mâna să fie rece sau amorţită sau separată, chiar izolată .... pentru că, la început, în timpul levitaţiei mâinii şi a braţului te poţi simţi un pic dezarmat, până când vei învăţa să te simţi confortabil cu aceasta sau chiar separat (izolat) de ea. Pot trece pe deasupra şi pot atinge una din mâinile tale uşor iar tu poţi simţi atingerea sau poţi să nu simţi atingerea ... dar efectul ulterior al acestei atingeri se poate transforma în amorţeală sau răceală ce se poate produce în mod surprinzător în cealaltă mană sau deja s-a întâmplat într-una sau în ambele mâini. Şi pe măsură ce mâna continuă să urce către faţa ta, înveţi mai multe despre abilitatea ta de a răspunde şi despre încrederea în tine la nivele mai adânci, la nivel inconştient şi te simţi mult mai liber să lucrezi cu tine însuţi în loc să lupţi împotriva ta. Te pui de acord în mod conştient şi inconştient – ca şi cum ai alinia toate porţile într-o ecluză şi lucrurile sunt aliniate într-un mod încât ecluza se deschide şi ştii unde sunt acele mâini chiar acum? Şi ştii cât de departe se vor mişca mâinile, cât de mult? Iar atenţia ta se poate împărţi între ceea ce doreşti tu să trăieşti ca experienţă, ceea ce experimentezi şi ... neatenţie. Ca acele experienţe principale...., iar tu poţi să te validezi pentru răspunsurile pe care le dai ... e foarte bine ... să răspunzi într-un fel care îţi este cu adevărat potrivit ... la nivelul care este potrivit pentru tine ... ca să te ajute să înfrunţi lucrurile într-un mod diferit, să pui inconştientul tău să te ajute să mergi spre scopurile propuse ... atunci când călătoresc cu avionul intru în transa mea de călătorie ... dau drumul la muzică sau citesc sau scriu ...următorul lucru pe care-l ştiu este că am ajuns la destinaţie. Pot chiar învăţa să mă retrag în mine, să-mi port de grijă în modalităţi diferite şi să acţionez adecvat, este ca atunci când mergi la servici pe acelaşi drum în fiecare zi ... ştii că vei ajunge acolo într-un fel dar nu recunoşti întotdeauna toate decorurile şi nu-ţi aminteşti că ai semnalizat trecând pe o altă bandă, dar cumva ai o vagă amintire că trebuie să fi acţionat corect, deoarece se pare că ai ajuns întreg la serviciu, te simţi destul de confortabil fără să observi ce ai făcut, unde ai fost. Acum, datorită cadrului temporal, ceea ce îţi sugerez este să iei cam un minunat sau două de timp real, tot atât de mult ca şi timpul intern subiectiv de care ai nevoie spre a-ţi completa experienţa transei de astăzi ... şi aceasta probabil va permite mâinilor să se lase purtate în jos către copasele tale sau să le plasezi acolo jos în mod deliberat, oricum îţi este ţie bine şi să începi procesul de reorientare către timpul prezent şi către locul de aici. Reaminteşte-ţi că stai în

corpul tău, pe un scaun în această cameră specială, în acest moment particular şi când eşti pregătit, pe măsură ce această mână sau aceste mâini ating coapsele sau picioarele tale, foarte bine, poţi începe procesul reorientării. Când eşti pregătit să faci drumul transei înapoi, te poţi aduna, deschizi din nou ochii şi revii. ... Bine, ok. De la pilot la copilot. Cum a fost?

DENNIS: A fost bine.

Hai să începem acum cu câteva întrebări şi comentarii din partea neînsemnatei galerii de aici şi să vedem ce au de spus. Întrebări sau comentarii legate de ceea ce aţi văzut?

AUDIENŢA: Mereu vă întindeţi şi căscaţi când sunteţi gata?

De obicei. Este un indiciu contextual pentru a spune:"Hei, chestia asta, hipnoza, s-a terminat. Acum avem un alt tip de conversaţie. Reorientează-te spre corpul tău; eu am să mă reorientez către al meu". Mă mişc prin-prejur, îmi ating corpul. Aceasta fac de obicei oamenii când se readaptează după transă, deci ofer în mod nonverbal, aşa cum o fac şi verbal, indiciul de a ieşi din transă. Mai există un motiv pentru care mă întind. În timp ce induc transa unei persoane, eu însămi sunt în transă. Aşa că mă reorientez către corpul meu ca o modalitate de a ieşi din transă. Alte întrebări sau comentarii?

AUDIENŢA: Cum se face că noi toţi nu am intrat în transă când aţi indus transa?

Unii oameni au intrat, alţii nu au intrat. Inducţia mea este doar o invitaţie, nu este o cerere, iar unii oameni vor accepta invitaţia, se vor lăsa duşi de demonstrarea transei iar alţii nu. Pe măsură ce trec zilele, cred că din ce în ce mai multe persoane se vor lăsa duse de transă, deoarece vor dobândi mai multă experienţă şi mai multă încredere în acest proces al transei. Cred că la acest moment unele persoane probabil că sunt speriate de moarte în ceea ce priveşte mecanismul transei. Nu sunt sigur, dar terminând alte seminarii şi discutând cu destule persoane apoi, la acest moment ele încă gândesc aşa: "Nu vreau ca oricine să mă controleze, nu vreau ca oricine să mă facă să cloncănesc ca o găină" şi alte lucruri de genul acesta. Oamenii chiar au aceste idei ciudate, asemănătoare ideii că transa poate controla oamenii. O dată ce dobândesc mai multă încredere în sine, în ceea ce priveşte mecanismul transei, sunt mult mai dispuşi să-şi asume riscul, dar pentru mine este ok dacă ei fac acest lucru şi este la fel de ok dacă ei nu fac acest lucru.

Această inducţie a fost centrată în special către Dennis şi cine s-a putut lăsa purtat de această transă, a putut fi dus de ea. Dar nu am centrat transa către acele persoane. Dacă aţi fost în faţa mea şi aţi avut câteva îngrijorări sau obiecţii, sper că îmi veţi spune, pentru a include în timpul transei ceea ce este necesar să includ referitor la dumneavoastră şi nu referitor la Dennis, deoarece în timpul acestei demonstraţii m-am raportat în principal la experienţa lui Dennis. Dacă tu şi Dennis aţi fi fost aici, ar fi fost mai probabil ca amândoi să intraţi în transă, chiar dacă tu nu ai intrat în timp ce stăteai acolo şi urmăreai transa. Deoarece m-aş îndrepta puţin mai mult spre experienţa ta şi spre ceea ce mi-ai spus că a funcţionat pentru tine. M-ai fi putut învăţa asta oferindu-mi câteva tipuri de răspunsuri, mâna ta s-ar fi mişcat sau nu, ţi-ai fi încruntat sprâncenele sau ai fi aprobat dând din cap sau nu ai fi dat din cap în semn de aprobare. Ai fi respirat altfel, aşa încât antrenamentul tău ar fi influenţat ce urma să se întâmple aici.

AUDIENŢA: Am remarcat că atunci când vorbeaţi despre mişcările mâinilor, mi-am dus mâinile la faţă pentru a mă scărpina şi nu am vrut să fac asta şi am privit prin cameră şi multe persoane îşi mişcau mâinile.

Desigur. Aceasta se poate datora doar statului jos şi urmăririi unor lucruri pentru un timp, oamenii se agită un pic; dar e posibil să fi fost şi influenţaţi de ceea ce am spus.

AUDIENŢA: Aţi fost în transă?

Da , desigur. Am fost în transă toată ziua, nu aţi remarcat? Aici am fost într-un tip diferit de transă - centrat foarte mult pe Dennis. O transă focalizată spre exterior. Acum, dacă el mi-ar fi indus mie transa, mi-aş fi scos ochelarii ca de obicei şi ochii mei s-ar fi închis şi aş fi semănat mult mai mult cu el. Am fost într-o transă focalizată spre exterior, limitându-mi punctul de centrare al atenţiei. Nu v-am remarcat foarte mult pe voi, cei din exterior. Am fost mult mai concentrat pe el, iar muşchii mei faciali s-au netezit un pic şi discursul meu a fost un pic diferit decât este acum. Deci, da, am fost în transă.

Sper că această demonstraţie are legătură cu ceea ce v-am învăţat azi de dimineaţă. Nu am fost foarte atent să fac tot ce am predat, am făcut-o de pe pilot automat. Am încrederea că aţi fost în stare să vedeţi şi să auziţi câteva elemente despre care am vorbit.

AUDIENŢA: Am remarcat că respiraţia dumneavoastră o mima şi o oglindea pe a lui, precum şi faptul că vorbeaţi pe expiraţia lui.

Corect, exceptând un anumit timp special, despre care vă voi vorbi mai târziu. M-am coordonat cu mişcarea capului lui. Am făcut-o conştient, iar inconştientul a disociat un pic.

AUDIENŢA: Pare ca şi cum aţi folosi o tehnică a confuziei, au fost multe lucruri pe care le-aţi spus şi care au creat asupra mea efectul unei confuzii.

Da, este un pic dificil de urmărit uneori, pe de o parte pentru că frazele mele au fost fragmentate deoarece mă opream din vorbit când el îşi termina expiraţia şi începeam să vorbesc atunci când expira din nou. Aşa că asta este un pic cam greu de urmărit în mod logic şi liniar şi din această cauză poate fi cumva confuz. Dar în general, nu agreez folosirea confuziei. O găsesc a fi un pic nerespectuoasă şi înşelătoare.

AUDIENŢA: Şi aţi oglindit postura sa corporală.

Da, destul de mult.

AUDIENŢA: Când ochii lui Dennis s-au închis, el nu a putut vedea asta, deci asta a fost mai mult pentru dumneavoastră decât pentru Dennis?

Ei bine, el putea auzi deosebirile, putea auzi diferenţele. Chiar dacă nu procesa asta conştient, cred că le putea auzi la un anumit nivel, aşa că, chiar cu ochii închişi, diferenţele de tonalitate sunt foarte puternice, cele ale locaţiilor spaţiale sunt la fel de puternice. Când am spus ridică ... asta am comunicat chiar dacă ochii lui erau închişi în timpul procesului transei. Dennis, ai întrebări sau comentarii? Ai trăit senzaţia de amorţire a mâinii?

DENNIS: Nu eram sigur dacă am simţit că mi-aţi atins mâna.

Ok, încă o întrebare.

AUDIENŢA: Se pare că i-aţi oferit ca exemple mai multe experienţe ce aparţin istoriei dumneavoastre personale decât să-i oferiţi posibilităţi de a-şi trăi propria sa experienţă.

Să spui poveşti personale este doar una dintre căile de a oferi posibilităţi. Nu am spus să experimentaţi ceea ce am trăit eu, ci am încercat să evoc ceva din experienţa lui spunându-i ceva din a mea, ceea ce este tipic în spusul poveştilor. Doar spuneţi poveşti despre voi şi oamenii ori se vor lăsa în voia acelor experienţe ori nu o vor face. Deci, da, am spus ceva din experienţa mea pentru ca el să aibă posibilitatea să-şi creeze propria sa experienţă. Presupunerea mea este că unii dintre voi, şi poate tu, Dennis, când am spus despre mine că eram în clasă, aţi fost şi voi în clasa voastră, aţi văzut ceasurile de perete, aţi văzut cum stăteaţi în bănci. Nu am spus "Mergi în bancă", nu am spus, "Vizualizează o bancă sau un ceas", sau "Fii la şcoală", doar mi-am povestit experienţa . Dar de obicei, când vă povestiţi experienţa voastră într-o modalitate destul de evocativă, alte persoane se vor lăsa purtate de ea. Dar dacă veţi spune: "Vizualizeză o clasă", unele persoane vor spune: "Oh, nu o pot vizualiza bine", sau: "Nu pot face asta corect", deci am dorit să o fac mai mult ca o posibilitate indirectă. Unul dintre modurile de a oferi opţiuni dintr-o alegere multiplă este să spunem poveşti în care vom intra pe măsură ce continuăm.

AUDIENŢA: A fost aceasta o selecţie întâmplătoare a poveştilor?

Nu, nu a fost o selecţie întâmplătoare. A fost o selecţie foarte bine gândită. Într-un fel, a fost derivată pornind de la asociaţii, asta este, o poveste va fi asociată alteia, dar acolo a fost o succesiune de sugestii, idei şi posibilităţi pe care vi le-am dat. Primul set de poveşti a fost legat de intrarea în transă, al doilea set a fost legat de crearea modificărilor în percepţii şi al treilea set, al anecdotelor, erau legate de crearea modificărilor în mişcările musculare. Apoi au mai fost câteva, dar aceasta a fost succesiunea, aşa cum mi-o reamintesc eu acum.

În regulă, îţi mulţumim, Dennis că ai fost aici.

Ce am făcut în această dimineaţă a fost să vă aduc printre elementele de bază ale inducţiei ericksoniene, să ascultaţi câteva exemple de pe casetele audio. Şi să auziţi cum persoane diferite induc transe: până acum Erickson şi eu. De asemenea, am avut această demonstraţie pe viu, aşa că aţi putut da un sens modului în care să puneţi toate acele elemente laolaltă. Ceea ce vom face în această după amiază este să începeţi să practicaţi pe rând câte o mică parte din fiecare element al inducţiei ericksoniene. Voi face o altă demonstraţie în această după-amiază. Vom asculta şi vom vizualiza un pic mai mult casetele audio şi video în această după amiază. Vom adăuga un pic mai mult material didactic, în principal referitor la fenomenul transei, fenomenul hipnotic – anestezie, levitaţia mâinii şi alte lucruri ca acestea – aşa încât să puteţi înţelege de ce să le folosiţi, ce sunt ele şi cum să le provocaţi. De asemenea, vom exersa cu ele.

Vă reamintesc, toate acestea ne conduc către mâine, când vom răspunde la întrebarea: "Ce faci după ce le-ai indus transa?" Lucrurile pe care le facem astăzi vor fi foarte relevante pentru ceea ce vom discuta mâine şi vor fi piese pentru ceea ce vom face astăzi şi pe care le vom extinde mâine. Deci, chiar dacă aveţi deja unele cunoştinţe de bază în hipnoza ericksoniană, nu vă faceţi griji dacă unele dintre acestea le repetaţi. Astăzi construim baza lecţiilor de mâine, deoarece scopul principal este de a utiliza aceste lucruri în terapie pentru a da rezultate. Cred că inducerea unei transe este destul de simplă şi cred că puteţi învăţa asta destul de repede. Ce faceţi după ce le-aţi indus transa este o problemă mult mai complicată şi cred că cere mult mai multă clarificare.

Până acum cred că m-aţi înţeles destul de clar, am văzut destule capete aprobând şi aţi râs la momentele potrivite, aşa că am sentimentul că aţi înţeles. În această după amiază vă voi ruga să lucraţi ceva. Acesta este un *work*shop. Sarcina este de a face aceste exerciţii, dar le voi face să fie pe cât posibil cât mai puţin ameninţătoare, atât cât pot eu să le fac. Vă voi mai întreba încă o dată dacă lucraţi ceva şi dacă vă asumaţi nişte riscuri, ok?

Ok, acum mă aştept de la voi toţi să faceţi câteva transe, doar aşa, cum am făcut eu acea demonstraţie. (râsete) Glumeam doar. V-am promis că am să trec dintr-o dată prin acest prim pas şi o voi face.

Pentru fricoşii dintre voi am pregătit o fiţuică pe care o puteţi agăţa undeva şi să o folosiţi în timpul acestor două zile sau când vă întoarceţi la practica voastră, în pregătirea pentru hipnoză sau când faceţi hipnoză.

FIŞA 2.1

Folosirea cuvintelor în hipnoza centrată pe soluţii

1. **Folosiţi posibilitatea, permisiunea şi cuvintele încurajatoare şi frazele**: " Simte-te liber să dezorganizezi orice din ceea ce spun şi care nu ţi se potriveşte".
   " Poţi să răspunzi în orice fel doreşti s-o faci şi validează acest răspuns".

2. **Folosiţi limbajul incluziv şi fraze**.
   "Poţi fi distras în timp ce intri într-o stare modificată sau poţi fi concentrat doar pe ceea ce spun sau poţi fi concentrat într-un mod relaxat."
   "Nu trebuie să fii relaxat şi te poţi relaxa"

3. **Faceţi distincţii (scindări)**.

   “ Poţi deosebi între lucrurile pe care le faci şi lucrurile care ţi-au fost făcute”

   “ O parte din tine poate fi atentă la sunetele din exterior şi o alta poate fi atentă la sunetele din interiorul tău”

4. **Atribuiţi minţii conştiente rezistenţele, confuziile, scepticismul şi analizele iar inconştientului experienţele automatizate şi abilităţile**.

   “Mintea ta conştientă poate crede că nu poţi merge adânc într-o stare modificată şi în acelaşi timp mintea ta inconştientă începe să intre mai profund în interior”

5. **Propuneţi legături şi asociaţii**.

   “ Aşa cum mâna aceasta urcă către faţa ta, tu poţi folosi asta ca un semnal că mintea ta inconştientă şi corpul tău lucrează împreună pentru a te ajuta să te îndrepţi către scopurile tale”.

   “ Şi în viitor, când ai nevoie de asta, inconştientul tău îţi poate oferi acces la resursele de care ai nevoie pentru a-ţi rezolva dificultăţile.”

6. **Încurajaţi răspunsurile dorite şi includeţi-le pe cele plictisitoare**.

   “ Foarte bine, mâna poate continua să urce în propriul ei ritm şi cu propria ei viteză.”

   “ Şi poţi face orice modificare de care ai nevoie pentru a menţine şi a adânci starea de confort în transă, chiar dacă nu eşti relaxat”.

   “ Poţi deschide ochii, aşa cum deja ai făcut-o, fiind încă concentrat în interior. Ei se pot închide sau pot rămâne deschişi ... nu ştiu ce va fi bine pentru tine”

7. **Presupuneţi anumite răspunsuri şi apoi speculaţi cum şi când se vor produce răspunsurile**

   “ Nu ştiu cât de repede va urca această mâna până la faţa ta”.

   “ Nu ştiu exact unde vei ajunge când vei fi în interior. Probabil că nici tu nu vei fi în stare să spui până după ce vei reveni.”

8. **Folosiţi cuvinte care nu sunt specifice cu privire la persoană, loc, timp, obiect sau acţiune. Folosiţi cuvinte conturate, pentru care clientul a dovedit o înţelegere mai specifică.**

“ Există o mulţime de cunoştinţe pe care tu le-ai dobândit în trecut şi despre care conştient ai uitat”.

“ Te poţi baza pe experienţe, dorinţe, speranţe, vise, aptitudini, abilităţi, şi orice altceva ai nevoie ca să-ţi atingi scopurile”

“ Poţi merge într-un anumit timp şi într-un anumit loc pentru a lua ceea ce ai nevoie; poate fi un timp din trecut sau un timp din viitor; poate fi aproape sau îndepărtat”.

Unii oameni doresc să aibă aceste lucruri pe care să se sprijine sau la care să se refere, iar unii dintre voi le vor obţine mai degrabă prin osmoză. În ambele cazuri mă aştept să mergeţi în cele din urmă dincolo de stilul meu şi de ideile mele şi să transformaţi aceste metode şi tehnici în stilul dumneavoastră – adaptaţi-le propriilor voastre practici şi modele terapeutice.

Aşa, iată fişa. V-am dat un număr de categorii şi apoi am inclus câteva exemple pentru fiecare categorie. Când vă faceţi exerciţiile, puteţi folosi aceste fraze cuvânt cu cuvânt sau folosiţi-le ca modele pentru a genera propriile voastre fraze similare.

Exemplu de pe Casetă video ≠ 1: Milton Erickson – Inducţia prin evocare

Acum, segmentul ce urmează este mult mai provocator, este din perioada de sfârşit a anilor 50, iar Erickson lucrează cu un băiat care nu a mai fost înainte în transă, cu excepţia unei scurte experienţe trăite în noaptea dinaintea unei petreceri. Se pare că Erickson i-a indus o scurtă transă cu o seară înainte, în timpul unei întruniri sociale. Ei stau în aceeaşi cameră în care s-a ţinut petrecerea din noaptea anterioară iar în spatele unui geam oglindă stăteau şi priveau diverse persoane. În cameră era cineva înregistrându-i în scopul realizării unei cercetări (cred că Gregory Bateson ţinea camera, dar nu este clar).

Acest băiat nu a mai fost vreodată în mod formal într-o transă şi îl veţi auzi pe Erickson având întâi o mică conversaţie cu el despre geamul oglindă şi mustrându-i puţin pe cei din spatele oglinzii, referitor la presupusa neutralitate a geamului lor oglindă deoarece Andre Weitzenhoffer îşi aprinde o ţigară şi voi îl puteţi vedea. Erickson spune: ”Mă întreb în legătură cu geamul oglindă pe care ei îl folosesc şi mă întreb dacă îşi dau seama că te poţi înşela cu acest geam oglindă”. Erickson comentează asupra presupusei neutralităţi a cercetării lor şi îşi dă seama că aceştia au o influenţă asupra oamenilor cercetaţi prin geamul oglindă. El începe alene conversaţia după care, pe măsură ce începe să se concentreze, puteţi auzi cum i se schimbă vocea, să vedeţi cum îşi schimbă postura, conduita şi de fapt, ce face el? Iniţial, el îl reorientează pe acest băiat către noaptea anterioară, când a discutat cu el despre transă.

ERICKSON: Mă întreb dacă Andre îşi dă seama că tu poţi... vedea asta. Şi mă întreb în legătură cu lucrarea lor experimentală pe care o fac aici. Dacă sunt conştienţi că se pot trăda pe ei înşişi prin geamul oglindă. Îţi aminteşti când ne-am întâlnit prima oară?

SUBIECTUL: Da.

ERICKSON: Nu stăteai chiar în poziţia asta. Eram de cealaltă parte a stângii tale, nu-i aşa?

SUBIECTUL: Corect. În partea mea *dreaptă*.

ERICKSON: Şi ... aşa e, în partea ta dreaptă. Şi, hai să vedem, acolo este Hilgard, cam în stânga camerei, relativ în aceeaşi poziţie unde este Bateson în acest moment.

SUBIECTUL: Uh huh.

ERICKSON: Şi nu-mi aduc aminte unde erau ceilalţi, dar erau risipiţi în jur şi erau mai degrabă tăcuţi ca şi cum ascultau la ce aveam să-ţi spun. Şi unul dintre lucrurile pe care ţi le-am spus a fost această problemă de a te simţi pe tine însuţi, îţi aminteşti?

SUBIECTUL: Da, îmi amintesc, da.

El re-evocă seara anterioară:" Îţi aminteşti acea primă întâlnire?" şi face o greşeală, băiatul l-a corectat dar el continuă reevocarea.

ERICKSON: Şi aşa cum îţi aminteşti asta, îţi poţi aminti doar ce ţi s-a întâmplat când ţi-ai amintit asta?

Ok, spune el: " şi am menţionat această problemă de a te simţi pe tine însuţi " – el încearcă să-şi ridice vocea, o mică schimbare în conduita sa şi spune: " şi cum îţi aminteşti asta [*asociere*] îţi aminteşti .... " – pentru a lega o experienţă de alta.

ERICKSON: Te-ai simţit făcând ce? Foarte bine, te-ai simţit intrând într-o transă după cum îţi vei reaminti; aşa cum vei intra într-o transă chiar acum.

Băiatul începe să răspundă. " Te-ai simţit făcând ce?"şi băiatul începe să-şi netezească muşchii, să-şi schimbe ritmul respiraţiei şi devine foarte imobil. Erickson răspunde la aceste schimbări spunând: " Foarte bine, vei intra în transă. Aşa cum eşti pe cale să intri în transă chiar acum". În ritmul respiraţiei băiatului, Erickson dă aprobator din cap.

ERICKSON: Şi aş vrea să te fac să te percepi pe tine însuţi într-o altă poziţie.

Erickson obţine indicii odată ce primeşte un răspuns iniţial.

Exerciţiul ≠ 1 : Inducţia pe baza permisiunii şi disocierii

Aş dori să faceţi un exerciţiu în aşa fel încât să puteţi începe să integraţi aceste abilităţi în comportamentul vostru. Pentru aceste prime grupuri de exerciţii, nu este necesar să induceţi oamenilor transa. Doar veţi purta dialogul şi veţi urma cursul transei. Cu toate că, în timp ce spun asta, unele persoane pot intra în transă pe măsură ce faceţi aceste exerciţii – altele au experimentat deja exerciţiile.

Acesta va fi un element foarte important în toate exerciţiile pe care le veţi face. Pe viitor nu trebuie să-l faceţi în cabinetul dumneavoastră, am să vă cer să-l faceţi în acest aranjament, adică să vorbiţi numai atunci când persoana expiră. Cum puteţi sesiza când expiră persoana? Dacă nu aţi făcut această distincţie, atunci vă sugerez doar să priviţi umerii mei atunci când respir. Ce se întâmplă cu umerii mei atunci când inspir şi expir? Ei se mişcă uşor în jos şi în sus. Sau, găsiţi o parte a corpului lor care se mişcă la momentul expiraţiei sau pe tot parcursul respiraţiei lor. Vorbiţi numai când expiră. Chiar dacă aceasta înseamnă ca voi să săriţi peste câteva respiraţii, important este să vă suprapuneţi cu expiraţia. Chiar dacă aceasta presupune să vă fragmentaţi propoziţiile şi chiar să vă opriţi în mijlocul unei propoziţii sau a unei fraze. Veţi aştepta expiraţia, veţi vorbi numai după aceea şi vă opriţi de îndată ce ei îşi termină expiraţia. Acesta este primul element şi va deveni un element comun pe măsură ce adăugăm altele.

Următorul element pentru acest prim exerciţiu constă în a le oferi permisiunea de a trăi orice experimentează (emoţie, gând, orice). Oferiţi-le permisiunea de bază şi validaţi-i pentru orice răspuns pe care vi-l oferă.

Al treilea element în acest exerciţiu presupune să începeţi să creaţi această ruptură între conştient / inconştient. Puteţi face asta verbal sau nonverbal. Ceea ce fac eu de regulă, şi aceasta este o recomandare, este să atribui toate neliniştile, rezistenţele, şi confuziile minţii conştiente şi să atribui transa şi experienţele automate minţii inconştiente: “Mintea voastră *conştientă* poate fi distrasă de sunetele din jur, de discuţia altor persoane. Mintea voastră *conştientă* se poate întreba dacă puteţi intra în transă”. Tot scepticismul, toate grijile şi neliniştile, le atribui de obicei minţii conştiente: “Şi în acelaşi timp mintea voastră *inconştientă* îşi poate reaminti ca şi experienţe toate transele anterioare. Mintea voastră *inconştientă* poate fi sigură că puteţi intra în transă în timp ce mintea voastră *conştientă* poate fi sigură că nu puteţi intra în transă. Mintea voastră *inconştientă* vă poate fi de ajutor pentru a

experimenta orice aveţi nevoie să experimentaţi în modul în care vă este potrivit vouă". Începeţi doar să faceţi distincţia între mintea conştientă şi cea inconştientă.

De asemenea, de obicei atribui conştientului aspectele exterioare, centrând atenţia pe acum şi aici. Când merg mai departe către inconştient, vorbesc despre orice alt timp, altul decât timpul prezent (trecutul sau viitorul) şi despre orice alt loc, altul decât cel de aici. Aşa cum a făcut Erickson cu acest băiat în ultimul exemplu, atunci când a spus: "Aş vrea să te simţi tu însuţi într-un alt loc" şi la readus la seara anterioară astfel încât el a făcut ambele distincţii: aceea de a-l determina pe băiat să se întoarcă înapoi în timp la noaptea anterioară şi de asemenea de a-l determina pe băiat să-şi schimbe poziţia şi să se simtă el însăşi într-o poziţie diferită. Dacă doriţi, puteţi face toate acestea în completare, dar lucrul principal pe care vreau să-l dobândiţi aici este acela de a vorbi pe expiraţie, să oferiţi persoanelor permisiunea de a răspunde aşa cum o fac, realizând distincţia dintre conştient şi inconştient, verbal şi nonverbal.

Sarcina voastră în acest exerciţiu este aceea de a vă simţi penibil, simţiţi-vă ca şi cum nu aţi putea face asta şi faceţi o mulţime de greşeli. Credeţi că puteţi face asta? Deoarece problema este că dacă acesta nu este modul vostru obişnuit de a lucra în terapie, vă va fi un pic peste mână atunci când veţi începe. Oricum, vom împărţi aceste lucruri în fragmente mai mici aşa încât să fie mai puţin penibil pe măsură ce avansezi. Vă vom acorda destulă asistenţă şi exerciţii practice astfel încât prin osmoză, la sfârşitul celor două zile, vă veţi simţi mult mai puţin penibil şi mult mai confortabil. În regulă? Acordaţi-vă doar cinci sau şase minute şi urmaţi ambele căi şi după cinci minute schimbaţi locurile astfel ca cealaltă peroană să fie vorbitorul . Un vorbitor, un ascultător. La acest moment nu este o situaţie hipnotizator şi subiect, ci doar vorbitori şi ascultători. La jumătatea timpului vă voi da un semnal, pentru a face schimburile.

(Participanţii fac exerciţiul)

De fapt, când am mers la seminarii am urât să fac exerciţiile şi mereu am fost apreciat după ce le făceam. Acest seminar are o mulţime de exerciţii aşa încât veţi fi mult mai încrezători în ceea ce priveşte utilizarea transei în practica voastră.

Întrebări sau comentarii, ce aţi învăţat făcând acest exerciţiu?

AUDIENŢA: Este ok să vorbim tot timpul pe inspiraţie?

Desigur. Dacă alegeţi un model particular şi acesta vi se potriveşte, este în regulă atâta timp cât îl păstraţi şi îl transformaţi într-o structură de pilot automat. Cu toate că, un alt lucru pe care vi-l pot

spune este că dacă aveţi deja creată o structură pe baza căreia faceţi o mulţime de şedinţe de relaxare, fantezie dirijată sau activităţi precum biofeedback-ul sau antrenamentul autogen, vă rog să lăsaţi la uşă acest model de interacţiune. Îl puteţi lua înapoi atunci când plecaţi. Presupun că vă pricepeţi deja destul de bine la acele interacţiuni. Ceea ce vreau eu să deprindeţi, este *această* structură automată şi apoi, când plecaţi, puteţi să le puneţi pe pilot automat pe amândouă. Dacă vorbiţi pe inspiraţie, acesta fiind unul dintre modelele vechi, atunci aţi putea dezvolta mai multă flexibilitate şi aţi putea vorbi pe expiraţie, dar dacă vorbitul pe inspiraţie este mult mai confortabil pentru dumneavoastră şi nu aţi mai avut un model particular înainte, este în regulă.

AUDIENŢA: Aha, o pot face în orice modalitate? Mă întrebam doar.

Nu, nu este nimic magic în legătură cu asta.

AUDIENŢA: Când vorbiţi, expiraţi, presupun şi aceasta face să respiraţi împreună.

Da, dar nu este esenţial să vă menţineţi respiraţia împreună. Nu este esenţial să vorbiţi pe un astfel de ritm, dar cred că este plăcut. Un alt lucru pe care îl spun este când solicit levitaţia mâinii, o solicit pe inspiraţie. Folosesc aceasta cu un scop specific şi vom vorbi despre asta mai târziu. Ok, altceva?

AUDIENŢA: M-am simţit foarte incongruent sau inconfortabil.

În rolul de ascultător sau de vorbitor?

AUDIENŢA: De vorbitor.

Într-o anumită măsură, acesta este rolul exerciţiului deoarece nu aveţi încă destule conţinuturi pentru a le aşeza acolo. De asemenea, este un pic incomod şi nu este modul vostru obişnuit de a vorbi, dar pe măsură ce vom înainta, vă vom da mai multe cunoştinţe şi acest exerciţiu va deveni mai uşor. Veţi avea ceva mai multe exemple şi demonstaţii audio şi video.

AUDIENŢA: De îndată ce ea şi-a închis ochii, m-am simţit mult mai confortabil.

Aha. Aceasta cu siguranţă a fost valabil pentru mine când am început prima oară. Vom avea exerciţii pe care le veţi face iar persoana îşi ţine ochii deschişi pe măsură ce intră în transă, dar la început pentru mine a fost ceva de genul: "închide ochii, nu vreau ca ochii tăi de peşte să mă urmărească în timp ce fac asta, deoarece mă simt un pic penibil cu toate aceste lucruri." Acum, uneori induc transa în timp ce persoana are ochii deschişi. Vom vorbi despre asta pe măsură ce înaintăm şi faceţi mai multe exerciţii din nou, pentru a vă simţi mai confortabil. De asemenea avem câteva exerciţii în care persoana vorbeşte. Pentru început, deşi vă punem doar să le vorbiţi.

AUDIENŢA: Găsesc că este un pic dificil să fii atent la toate deodată. Simt că aş fi avut nevoie să îi privesc în ochi şi apoi să încerc să observ când respirau.

Uneori aceasta este un pic dificil, ceea ce fac eu de obicei este să observ respiraţia lor cu privirea mea periferică, în colţul ochiului meu. Menţin acel contact cu ochiul şi îmi continui mişcarea capului în ritmul respiraţiei lor. Este o cale de a face acest lucru , dar vă reamintesc din nou, puteţi să nu-i priviţi în ochi.

Caseta Exemplu ≠ 2: Milton Erickson – Inducţia pe baza permisiunii şi disocierii

Ok, înainte de a face un alt exerciţiu, lăsaţi-mă să mai adaug un alt exemplu. Aceasta este prima oară când băiatul a fost în transă, el studiază hipnoza. Este un fotograf care are un blocaj artistic. Puteţi auzi disocierea conştient / inconştient şi aceasta va fi probabil mai semnificativă acum că tocmai aţi făcut acest lucru.

Cu toate că poţi fi intens interesat în mod conştient, aş vrea să-ţi dai seama de faptul că eşti infinit mai interesat la un nivel inconştient. Şi în mod conştient te poţi relaxa; poţi închide ochii şi să-ţi laşi mintea să rătăcească după voie, de la cuvintele mele către gândurile legate de fotografii, la gândurile legate de Dr. Herschman, la gândurile legate de starea vremii, la gândurile legate de munca ta zilnică, la gândurile legate de ce ai la micul dejun astăzi – orice gând rătăcitor care-ţi vine în minte. Nu va fi niciun efort din partea ta să încerci să mă asculţi, niciun efort, absolut deloc. Aşa cum ai urmări o floare deschizându-se, poţi sta şi privi asta fără a face vreun efort. Exact în acelaşi fel, îţi poţi lăsa mintea inconştientă

deschisă şi să aibă propria ei gândire, proprile ei sentimente, fără absolut niciun efort din partea ta. Tot ceea ce trebuie să ştii este că mintea ta inconştientă există; este în interiorul tău. Este o parte a ta, pe care nu o cunoşti cu adevărat şi nu o vei cunoşte niciodată cu adevărat, dar care ştie îngrozitor de multe lucruri despre tine.

Ok, acum că aţi făcut de fapt acest exerciţiu, aţi putut auzi că Erickson a realizat disocierea conştient şi inconştient. De asemenea a dat o mulţime de permisiuni pentru neatenţie, pentru gândurile rătăcitoare şi a atribuit unele lucruri minţii conştiente şi alte lucruri minţii inconştiente. Mintea inconştientă, insinua el, are o mulţime de cunoştinţe şi multă putere iar mintea conştientă are numai un fel limitat de putere.

Ne întoarcem acum la Fişa cu numele Folosirea Presupunerilor în Hipnoză. Aceasta vă va ajuta în exerciţiul viitor.

Mergem acum la următoarea piesă. Următoarea piesă constă în utilizarea presupunerilor. Veţi primi această fişă ca şi ghid. Aş vrea să dobândiţi ceva experienţă în utilizarea presupunerilor în inducerea transei. Din nou, primul pas este acelaşi ca înainte – vorbiţi pe expiraţie. Apoi, subînţelegeţi sau presupuneţi că persoana va intra în transă. Sau, după ce vedeţi câteva răspunsuri, presupuneţi că ei au intrat în transă. Apoi, cel de-al treilea pas în acest exerciţiu constă în a specula cu voce tare asupra diferitelor experienţe pe care le pot avea în timp ce intră în transă. Cheia în acest punct este să nu vă îndoiţi niciodată că nu vor intra în transă, speculaţi doar toate modalităţile pe care ei le pot duce până la capăt pentru a intra în transă. Pot fi distraşi pe măsură ce intră în transă, mintea lor conştientă poate să nu creadă că vor intra în transă.

Puteţi utiliza această schemă de modalităţi, presupunând că este fiţuica voastră. O puteţi ţine pe genunchi, să o priviţi şi să spuneţi: "Preferaţi să intraţi în transă acum sau mai târziu?" urmărind-o în mod mecanic, sau puteţi fi un pic mai creativi, privind în jos către schemă şi creând noi propoziţii, noi întrebări. Puteţi folosi această tehnică a întrebărilor sau a afirmaţiilor, ca de exemplu: "Preferaţi să intraţi în transă cu ochii deschişi sau cu ochii închişi?" sau poate fi o afirmaţie, "Unii oameni preferă să intre în transă având ochii deschişi, alţii preferă să intre în transă având ochii închişi. Nu ştiu cu adevărat care poate fi modul cel mai confortabil pentru tine sau pe care îl preferi." Cea de-a doua este mai degrabă o afirmaţie decât o întrebare.

Veţi subînţelege sau presupune că persoana va intra în transă, să nu vă îndoiţi niciodată de asta, Erickson stăpâneşte situaţia, este în spatele vostru, eu stăpânesc situaţia, sunt în spatele vostru, îi vom induce persoanei transa, nu trebuie să vă faceţi griji în legătură cu asta, este pe cale să se întâmple. Tot ceea ce aveţi de făcut este să faceţi speculaţii cu voce tare, adresate persoanelor pe parcursul procesului de inducere a transei, speculaţii referitoare la faptul că vor fi conştiente, referitoare la ceea

ce vor trăi ca şi experienţă şi la cum vor intra în transă. Nu vă îndoiţi niciodată de ideea că ei vor intra în transă. Are sens pentru voi? În regulă. Din nou, un vorbitor, un ascultător şi la jumătatea timpului schimbaţi rolurile.Vă reamintesc, ei nu trebuie să intre în transă, dar voi le vorbiţi doar despre intrarea în transă. *Următorul* exerciţiu va fi referitor la punerea lor în transă. Învăţăm să dialogăm potrivit acestui tip de dialog şi să punem laolaltă câteva abilităţi. Puteţi folosi orice doriţi să folosiţi în cazul ultimului exerciţiu. Dacă doriţi puteţi realiza disocierea conştient / inconştient, puteţi să le oferiţi permisiuni, orice altceva doriţi, acestea vor fi binevenite atâta timp cât includeţi aceste noi piese în exerciţiu.

Înainte de a începe, lăsaţi-mă să vă dau câteva exemple. Doar o voi întreba pe Glenn: "Ai mai fost în transă *înainte?*" – aceasta va fi prima mea presupunere. Acum: "Ai prefera să intri în transă purtând ochelarii sau ai prefera să-ţi scoţi ochelarii pentru a intra în transă?" După care:"Acum, că ţi-ai scos ochelarii, ai prefera să-ţi închizi ochii pentru a intra în transă , sau ai prefera să-i ţii deschişi în timp ce intri în transă?" Închizi ochii? Ok, "Poţi face asta acum" (amintiţi-vă permisiunea din exerciţiul anterior). "Şi pe măsură ce închizi ochii, mă întreb cât de repede vei realiza că eşti pe cale să intri în transă? Mă întreb care va fi primul semn pe care îl vei vedea, sau primul semn pe care îl vei simţi că eşti în transă? Şi chiar nu ştiu cât de repede vei intra în transă şi cât de profund vei intra în transă. Ştiu că poţi avea o mulţime de experienţe în timp ce eşti în transă şi că ele pot fi experienţele tale personale şi nu experienţele individuale ale altcuiva oarecare, doar propriile tale experienţe, în ritmul tău şi în viteza ta. Aşa că nu merge în niciun fel mai adânc decât îţi este confortabil pentru tine. Şi chiar nu ştiu cât de adânc este asta, dar ştiu că poţi avea propria ta transă şi experienţă într-un fel care îţi este potrivit pentru tine". Ok, foarte bine. Mulţumesc Glenn.

Speculaţi doar ce fel de transă va experimenta el, nu vă îndoiţi niciodată că va avea o experienţă a transei. Acest exerciţiu nu trebuie să vă ia prea mult timp. Vă reamintesc că din cauza particularităţii acestui exerciţiu nu este necesar ca persoana să fie în transă, ci doar ca voi să învăţaţi să dialogaţi în acest fel cu persoana din faţa voastră, care va răspunde. Ok, cinci sau şase minute de fiecare persoană, prima oară în rolul de vorbitor apoi în rolul de ascultător. Doar ca să vă reduc nivelul de anxietate, acum nu vă voi asculta, dar în timpul următoarelor exerciţii voi fi prin jur şi vă voi urmări, de asemenea vom face şi alte exerciţii pentru toată lumea.

(Participanţii fac exerciţiile)

Începeţi să încheiaţi şi reveniţi în grupul mare. Foarte bine, ce întrebări sau comentarii aveţi şi ce aţi avut de învăţat de aici?

AUDIENŢA: Am avut dificultăţi în a-mi sincroniza respiraţia mea cu a lui.

Ok, deci ai avut dificultăţi în remarcarea respiraţiei şi a dialogului sau dificultăţi legate de a fi atentă la ambele lucruri simultan, sau ce?

AUDIENŢA: Cred că a fi atentă. Nu sunt sigură.

Ok, cred că dacă ai dificultăţi în a fi atentă la ambele lucruri în acelaşi timp, ar trebui să fii atentă când la un lucru când la celălalt. Uneori acordă atenţie respiraţiei şi alteori fii atentă le ceea ce spui, iar după o vreme vei învăţa să le faci pe amândouă în acelaşi timp. Este ca atunci când mergi cu bicicleta sau conduci o maşină pentru prima oară, se presupune că trebuie să priveşti în oglinda retrovizoare, să-ţi pui mâinile pe volan, bagi în viteză, accelerezi şi porneşti. Este destul de copleşitor să faci toate acele lucruri dintr-o dată, dar odată ce ai pus unul dintre ele pe pilot automat, de obicei poţi face câteva dintre ele în acelaşi timp. La prima încercare de a conduce e un pic copleşitor dar acum mulţi oameni pot face asta în somn şi din câte îţi pot spune, chiar conduc în somn. (Râsete) La început nu ai putut face asta, ai fost destul de tensionat şi nervos şi nu te-ai gândit că vreodată vei şti să conduci şi te vei simţi confortabil făcând asta. Dar este evident că după un timp te vei simţi confortabil făcând asta. Ok? Altceva?

AUDIENŢA: Un lucru pe care l-am remarcat a fost, ca şi ascultător, că nu am auzit jumătate din ce a spus el, adică am fost mult mai mult cu....

Destul de rău, eu am tras cu urechea şi ceea ce a spus el a fost foarte profund. (Râsete)

AUDIENŢA: Inconştientul meu a auzit. (Râsete)

Da, am destui clienţi care îmi spun asta şi îi iau peste picior, spunându-le: “Am spus lucruri cu adevărat profunde şi tu nu ai ascultat asta?!” Uneori ei se lasă purtaţi doar de ritmul vocii mele şi folosesc vocea ca un fel de ancoră. Ei sunt departe, dar legaţi de voce şi astfel vor şti cum trebuie să iasă din transă. Uneori ei cântă la intrarea în şi la ieşirea din transă. Aceasta este o experienţă foarte obişnuită, aşa încât în mod evident nu este doar conţinutul cuvintelor voastre cel care crează transa. Poate vă puteţi relaxa un pic în legatură cu asta. După ce soţia mea a născut, era foarte, foarte obosită. Ea inducea transe clienţilor şi ocazional aţipea în timp ce hipnotiza clienţii. Când aţipea în timp ce făcea hipnoză, uneori începea să spună lucruri total lipsite de sens pe care şi le imagina în visul ei. Mi-

a spus că, clienţii ei nu au remarcat niciodată. Atunci se trezea şi auzea ceea ce tocmai spusese, încercând să strecoare acest episod într-o manieră cât mai creativă, dar se pare că persoanele nu au remarcat niciodată cu adevărat că ea a avut acest dialog lipsit de sens. Aceasta poate vă face să fiţi un pic mai relaxaţi în ceea ce priveşte conţinutul. Altceva?

AUDIENŢA: Uneori, în timp ce fac asta încerc să sugerez că el este pe cale să intre în transă într-un fel sau altul, iar el este deja în transă.

Atunci aş putea spune ceva ambiguu, precum: "Pe măsură ce intri în transă ...- Nu este foarte clar spunând că ei sunt de fapt *acum* sau oricum vor intra în viitor în transă.- " Pe măsură ce vei intra în transă, vei putea remarca schimbările din respiraţia ta, schimbările din presiunea sângelui ... "

AUDIENŢA: Cum ştim că ei chiar sunt în transă şi putem spune: "Acum, că eşti în transă ... "?

Privesc indicatorii comuni transei. Vă voi da o listă:

netezirea muşchilor faciali
schimbări în culoarea pielii
imobilitate
reduceri ale mişcărilor orientative
catalepsia unui membru
schimbări în clipit şi în modul de a înghiţi
modificarea respiraţiei şi pulsului
autonomia comportamentului motor (intermitenţa)
privire dusă
privire în gol
schimbări în calitatea vocii
întârziere în a răspunde
stăruinţa răspunsurilor
literalism
disociere
relaxare musculară

Identificaţi indicatorii comuni transei. Căutaţi câţiva dintre aceşti indici. Niciodată n-aş face-o aşa de precis ca cinci minus trei sau oricare, dar în mod tipic, acestea sunt răspunsurile pe care le vedeţi când persoana intră în transă.

AUDIENŢA: Ce vedeţi de obicei?

Ce aţi văzut când Dennis a venit aici, a fost că Dennis a avut o conversaţie diferită faţă de tipurile de conversaţii pe care le aveam de obicei cu Dennis. În primul rând, el nu-şi închide de obicei ochii în timpul unei conversaţii. Uneori o face probabil, dar nu pentru un aşa timp îndelungat. Deci el şi-a închis ochii şi a respirat într-un fel diferit decât respiră el de obicei, respiraţia lui s-a schimbat. Muşchii săi faciali s-au netezit. Dacă puteţi vedea asta, el a avut o schimbare uşoară în culoarea pielii sale. El a fost imobil – nu s-a mişcat prea mult.

În această conversaţie pe care o avem acum, mulţi dintre voi se foiesc un pic, dar de îndată ce începem să inducem o transă, din anumite motive, oamenii se liniştesc uşor şi încetează să se mai mişte pentru cea mai mare parte a timpului. Iar atunci când se mişcă, ei ne arată acest comportament motor autonom, spasmodic. În transă acestea se numesc mişcări ideomotorii, iar uneori puteţi vedea aceste mici mişcări spasmodice la degete. Unii hipnotizatori folosesc mişcările automate ale degetelor ca semnale cu valoare de “da” sau “nu”. În transă, degetele voastre au un fel de mişcare spasmodică.

De asemenea, am văzut schimbări în clipire şi în felul de a înghiţi şi catalepsia unui membru. Încercaţi să vă ridicaţi mâna sus în acest fel pentru aproximativ jumătate de oră sau 45 de minute şi veţi descoperi că este foarte greu să o faceţi, devine foarte grea sau dureros sau oricum altfel. Dar probabil că Dennis a simţit-o sau poate că nu, dar cei mai mulţi oameni au simţit că mâna lor este pe cont propriu. Şi au menţinut-o ridicată 15 sau 20 de minute, jumătate de oră, chiar 45 de minute. Dacă o ţineţi ridicată atât de mult în timp ce sunteţi în afara transei, după un timp vă va durea. În transă se pare că această menţinere nu solicită vreun efort sau durere. Această catatonie ca de ceară este similară cu ceea ce aţi auzit în psihopatologie, când aşezaţi corpul persoanelor într-o anumită postură iar ele stau în acea postură. O privire pierdută, dacă ochii lor sunt deschişi, ei pur şi simplu se holbează la un lucru şi nu se mişcă deloc, ochii lor sunt ficşi. Dacă vorbesc, calitate vocii este modificată şi uneori există o întârziere în răspunsurile lor, verbale şi nonverbale. Dennis a avut de aşteptat, a trebuit să aştept să văd levitaţia mâinii sale după ce l-am invitat să facă acest lucru. Aceasta a necesitat un pic de timp. Uneori veţi pune o întrebare şi veţi crede că persoana nu a auzit-o dar după un timp vă va răspunde. Pe lângă aceasta, persistenţa răspunsului. Uneori, când vedeţi oamenii confirmând prin înclinarea capului în transă, ei îşi vor menţine această mişcare pentru o periadă îndelungată. Literalismul – acesta are loc când persoana răspunde exact cuvânt cu cuvânt, aşa cum obişnuiam să

facem când învăţam unele din aceste deprinderi lingvistice (de limbă/limbaj) la noi acasă şi spunem: “Îmi poţi aduce o bere?” iar persoana va spune “da, îţi pot aduce o bere” dar nu se va mişca. Da, este o posibilitate.

Destul de rar întâlnim literalismul în transă, dar ocazional, e posibil. Îmi aduc aminte de o persoană cu care am făcut o transă pentru demonstraţie în Oxford, Anglia. Pentru acel băiat a fost prima oară când a fost vreodată în transă. A intrat în transă, a realizat levitarea mâinii şi a braţului, ducându-şi mâna până la faţă. Mâna a urcat până şi-a atins faţa. Când am vrut să-l scot din transă, am spus: “şi mâna ta se poate deplasa înapoi, în jos către coapsa ta şi pe masură ce ea atinge piciorul tău sau coapsa ta, poţi reveni din transă.” Deci mâna coboară, în final degetele şi mâna sa au atins piciorul, dar braţul său este înţepenit în aer. S-a uitat la mine, iar eu am spus, “Hello”, iar el mi-a răspuns: “Ştii, e ciudat; îmi simt braţul cumva înţepenit aici şi suspendat”. I-am răspuns: ”În regulă”. Şi a continuat: “ Ei bine, va coborâ vreodată braţul meu?” şi i-am răspuns: “Cred că în cele din urmă da.” A continuat: ”Ei bine, când?”, iar eu i-am răspuns: “Nu ştiu exact”, iar apoi a întrebat: “ De ce nu a coborât când am ieşit din transă?” i-am răspuns: “Nu ştiu exact”. Aşa că am spus: “ Ok, închide ochii şi fă din nou drumul pentru a te întoarce în transă.” El a închis ochii , s-a reîntors în transă şi am spus: “Acum îţi voi întreba inconştientul de ce nu a vrut ca mâna şi braţul tău să coboare ?” El a replicat:
“Pentru că mi-ai spus ca numai *mâna* mea să coboare înapoi lângă coapsă”. Aşa că am spus: “exagerat, exagerat, exagerat. Ok, mâna *şi* braţul se pot ridica din nou şi mâna şi braţul pot coborâ când ieşi din transă.” Şi asta a fost. Ambele au coborât şi el iese din transă. Dar de obicei nu veţi întâlni un asemenea literalism.

Disocierea este separarea despre care am vorbit, a corpului persoanei de capul său. Disocierea emoţiilor lor. Ocazional, Erickson pune pe cineva să-şi amintească gluma lor favorită şi nu conţinutul intelectual al acesteia, iar ei ar fi râs şi ar fi râs şi nu ar fi avut idee de ce râd – aceasta este disocierea. Disocierea emoţiei de intelect. Disocierea unei părţi a corpului vostru de o altă parte a corpului vostru. Disocierea minţii conştiente de mintea inconştientă; orice separare în experienţa voastră, care este destul de intensă pentru ca voi să o remarcaţi. De obicei acestea sunt legate de transă. Nu există nici o solicitare pentru vreunul dintre aceste lucruri, dar acestea sunt unele dintre lucrurile pe care le căutăm.

Ceea ce vă pot spune este să remarcaţi în timpul următoarelor două zile, când persoanele intră în transă, ce fac şi, brusc, veţi începe să înţelegeţi. Mai mult decât atât, remarcaţi ce se întâmplă cu voi când intraţi în transă şi veţi începe să înţelegeţi. Un tip a venit la Erickson şi i-a solicitat să-i definească transa, iar Erickson nu i-a definit-o. Băiatul revenea în fiecare zi şi îl ruga pe Erickson să-i definească transa. Erickson i-a spus că o va putea înţelege doar dacă o va trăi. Băiatul s-a simţit foarte frustrat şi a continuat să-l întrebe zilnic pe Erickson ce este transa, ce este transa? Iar Erickson

răspundea ca întotdeauna: “ Vei şti numai dacă o vei experimenta”. A ieşit împreună cu Erickson să mănânce, iar soţia lui Erickson a insistat pe lângă acesta să-i spună baiatului ce este transa, deoarece acesta va tranforma cina în ceva neplăcut din cauza insistenţelor lui. Aşa că Erickson a spus: “Vei şti ce este, când o vei experimenta”, iar băiatul a experimentat-o ocazional în timpul săptămânii, iar această experienţă a dat răspuns la întrebarea lui. Probabil că aveţi o mulţime de întrebări pâna când o descifraţi “Oh, *aceasta* este transa, m-am prins” şi aceasta este o experienţă interioară. De asemenea veţi vedea atât de multe exemple de transă când faceţi exerciţiile şi veţi începe să spuneţi: “M-am prins - Sunt în transă.”

Exerciţiul ≠ 2: Folosirea analogiilor şi anecdotelor în inducerea transei

Acum aş vrea să mai faceţi un exerciţiu înainte de pauză şi acesta se referă la evocarea transei prin analogii şi anecdote. Cred că aici sunt de fapt patru aspecte ale transei, patru uşi către tansă.

Una dintre uşi este îndepărtarea sau deconcentrarea. Şi acestea sunt obişnuite, zilnice, un fel de experienţe generale, despre care cineva ar putea spune că sunt experienţe obişnuite de distanţare sau defocusare. Întinşi în iarbă, privind norii. Starea hipnogogică ce are loc atunci când eşti aproape dar nu chiar adormit şi starea hipnopompică, starea dintre somn şi veghe. Stările de meditaţie şi de relaxare. Ascultarea unui curs sau a unei lecturi plictisitoare. Momente din viaţa cotidiană, când vă depărtaţi în stări precum transa. Nu este o stare formală de hipnoză, dar este ca o transă. Deci aceasta este una dintre uşi: distanţarea şi defocusarea. Concentrarea pe nimic. Ca şi cum v-aţi propaga larg lumina.

Opusul acestora reprezintă de asemenea o caracteristică tipică a transei iar aceasta îngustează centrul atenţiei. Nimbul atenţiei este foarte îngust, precum absorbirea sau concentrarea conştientă implicată într-un film, televizor sau carte; sau ca atunci când ascultaţi un vorbitor captivant, cineva care vă captează cu adevărat atenţia; sau a fi absorbit de muzică.

Fişa nr. 2.2

Porţile transei: Cele patru porţi către transă

Distanţarea / Defocusarea

întins în iarbă, privind norii
stările hipnogogică şi hipnopompică
stările de relaxare / meditaţie
ascultarea unui curs/ lecturi plictisitoare

Cufundarea / concentrarea conştientă (Focalizarea conştientă)

implicarea într-un film / emisiune tv / carte
ascultarea unui vorbitor captivant
cufundarea în muzică
cufundarea în unele activităţi sau în muncă
cufundarea într-o conversaţie

Disociere / depotenţalizarea conştienţei şi / sau activităţii

cântatul la un instrument (odată ce l-aţi învăţat)
practicarea unui sport (odată ce l-aţi învăţat)
mâzgălitul
mâncatul floricelelor de porumb în timpul vizionării filmelor

Ritmicitate / modele / comportamente repetitive

cântatul
dansatul
mantrele
alergatul
legănatul

Uneori ascult muzică şi, pentru că sunt muzician, urmăresc doar un singur instrument de-a lungul întregii piese muzicale. Voi asculta, de exemplu, doar basul. Restul se pierde în fundal. Sunt foarte cufundat în asta – aceasta este o transă. A fi cufundat în unele activităţi sau în muncă, când sunteţi cu adevărat acolo. Frederick şi cu mine am avut o discuţie legată de acest subiect într-una din pauze. El spune: “Cred că intru în transă uneori când fac terapie.” Eu i-am răspuns: “Vrei să spui , când

eşti cu adevărat acolo? “, iar el a continuat: “Da, când merge cu adevărat lin şi curgător.” Să fii absorbit de o conversaţie. Aţi avut vreodată experienţa de a mânca într-un restaurant şi să luaţi cina cu prietnii voştri şi, brusc, să vă ridicaţi privirea şi să vedeţi toţi chelnerii şi toate chelneriţele şi pe proprietar aşteptând ca voi să plecaţi? Acum, pentru aceia dintre voi care aprobaţi dând din cap, probabil că aţi evocat un pic din aceste experienţe doar pentru că vi le-am reamintit eu. Aceasta este o experienţă zilnică de cufundare sau conştienţă focusată.

Următoarea poartă este disocierea sau descompunerea conştienţei şi activităţii. De exemplu, odată ce puteţi stăpâni un instrument, puteţi cânta la el fără să vă gândiţi la el foarte mult. Dacă cântaţi la flaut, după un timp, acesta va cânta singur. Voi doar puneţi în ordine lucrurile şi intenţionaţi să cântaţi ceva. Uneori, când cânt la chitară oamenii spun: “Eşti cu adevărat un bun interpret la chitară”, iar eu le răspund: “Nu, degetele mele sunt”. Acum, nu ştiu cum să cânt la chitară, dar degetele mele chiar ştiu. Dacă încerc să mă gândesc la asta o voi face în propria mea manieră. Acesta este adevărul, mai ales în cazul unor lucruri foarte complicate. O dată ce stăpâniţi un instrument, când cântaţi la el, de obicei o faceţi într-o formă disociată. Practicarea unui sport – acelaşi lucru. Desfăşurarea terapiei, odată ce stăpâniţi acest lucru. Derularea hipnozei, odată ce o stăpâniţi. Sunteţi pe un pilot automat şi nu trebuie să vă gândiţi la aceste lucruri. Mâzgălitul – o experienţă zilnică. Sunteţi la telefon şi nici măcar nu remarcaţi că mâzgăliţi, o faceţi doar. Mâncatul floricelelor de porumb la filme, iar când daţi cu mâna de fundul pungii vă întrebaţi, “Cine a mâncat popcornul?” Aceasta este disocierea. Probabil că oamenii mănâncă într-o formă disociată. Si nici măcar nu recunosc ce mănâncă sau că manânca, mănâncă pur şi simplu.

Comportamentul ritmic sau modelele comportamentale sunt ultima poartă către transă, pe care le-am menţionat aici. Acestea presupun repetarea unor lucruri într-un mod foarte ritmic, alergatul, legănatul, menţionarea mantrelor, poate fi orice de acest fel. Pentru unii oameni dansatul, cântatul, aceste lucruri pot fi experienţe zilnice ale transei. Unii oameni folosesc cântatul monoton sau mantrele pentru a dezvolta o meditaţie de tipul transei.

Acestea (defocusarea, îngustarea câmpului atenţiei, disocierea şi comporta-mentele ritmice sau modelele comportamentale) sunt porţile către transă iar voi puteţi folosi experienţele comune universale pentru a evoca experienţe de tipul transei. În special cu persoanele care nu au mai fost niciodată în transă evocaţi mai multe experienţe de tipul transei şi spuneţi: “Acum puneţi toate acestea la un loc şi aceasta este transa”. Insuşiţi-vă deconcentrarea. Însuşiţi-vă o experienţă de concentrare a atenţiei. Insuşiţi-vă o experienţă de disociere. Insuşiţi-vă o experienţă de ritmicitate. Tu, din primul rând, tocmai ai revenit din transă, bine ai revenit. O experienţă obişnuită, de zi cu zi, în care aţi fost plecaţi pentru puţin timp, plecaţi în propria voastră experienţă şi apoi observ că vă reorientaţi spre

corpul vostru. Aţi fost plecaţi de aici pentru un moment. Şi am spus lucruri foarte importante. (Râsete) Nu, nu chiar. Totul a fost o bâlbâială în timp ce aţi fost plecaţi.

Deci, ceea ce aş vrea să faceţi voi în următorul exerciţiu, înainte de a lua o pauză, este să utilizaţi una dintre aceste patru porţi sau toate porţile pentru a invita o persoană să intre în transă, spunându-i o mulţime de poveşti legate de experienţa voastră (şi potenţiala lor experienţă). Acestea pot fi exemple ale transelor zilnice, după care învitaţi-i apoi să le folosească pentru a intra în transă. Vă reamintesc, vobiţi pe expiraţie. O a doua modalitate este de a intervieva persoana în legătură cu oricare din aceste experienţe zilnice de tipul transei – pe care dintre ele le-a avut. Cântă la un instrument? Experienţele de tipul transei se află printre experienţele lor şi în conţinutul de bază. A treia cale este de a utiliza experienţele pe care ei le au sau experienţele universale – cele pe care cei mai mulţi oameni le pot avea – pentru a evoca transa. Faceţi asta spunând poveşti şi folosind detaliile unui roman pentru a evoca o amintire a acelor experienţe de tip transă.

Ceea ce am vrut să spun prin detalii romanciere este aceea că, precum un romancier, încercaţi să faceţi ca experienţa să devină reală pentru acea persoană. În loc să spuneţi: “Bărbatul stătea în biroul său”, puteţi spune: “El stătea în biroul său; era o noapte rece şi întunecoasă. El putea vedea fulgerele din când în când care luminau şantierul. Putea auzi ploaia care bătea în uşă. Putea simţi căldura focului în spatele său. Putea auzi scârţâitul stiloului în liniştea nopţii, printre pocnetele tunetelor şi lumina fulgerelor. Putea mirosi fumul lemnului.” Trebuie doar să le vorbiţi despre toate experienţele senzoriale, pentru ca o persoană să trăiască acea experienţă şi trebuie să o faceţi un pic mai imaginativ decât, “stătea în biroul său scriind.” Persoana se poate lăsa purtată de aceste experienţe senzoriale şi devine implicată în experienţă. Aceasta este ceea ce Garrison Keillor, de la faimoasa companie Prairie Home Companion, face – vă oferă destule detalii romanciere pentru a evoca, dar nu prea multe aşa încât acestea să se impună în experienţa voastră.

Deci, daţi-le desule detalii senzoriale. Transformaţi-le în ceva real. Aceasta este ceea ce am învăţat în legătură cu scrisul şi predatul. Vă spun principiile generale, principiile abstracte şi apoi vă spun o poveste. Povestea despre aţipirea lui Pat, spunând ceva fără sens iar clienţii săi neremarcând asta, aduce principiul transei, necontând prea mult ceea ce le spui în timpul inducerii transei, care pentru voi este puţin reală. În acelaşi fel, sarcina voastră este mai degrabă să faceţi ca transa să devină reală în experienţa persoanei decât doar să le vorbiţi despre transă.

De data aceasta aş vrea să o faceţi folosind o singură modalitate şi să va ia cam zece minute. Un vorbitor / un ascultător. Înainte de a începe, intevievaţi-l pentru a identifica ce experienţe obişnuite de tipul transei are. Apoi induceţi o transă. Şi deveniţi anxioşi când sunt prin preajmă, ok? Fiţi un pic nervoşi şi simţiţi-vă incomodaţi. Vă voi da câteva minute pentru a începe.

(Participanţii fac exerciţiile)

În regulă, ce aţi experimentat? Ce aţi învăţat?

AUDIENŢA: Devine mai uşor.

Cum aşa?

AUDIENŢA: La unele lucruri nu a trebuit să mă gândesc mult, ca de exemplu respiraţia. Urmărirea respiraţiei a fost mai automată.

A mai simţit cineva aceasta în legătură cu respiraţia.? Am îndrumat câteva persoane în legătură cu aceasta în timp ce mă plimbam printre voi. Ceea ce l-am atenţionat pe Henry a fost că nu trebuie să vorbească pe fiecare respiraţie, deoarece modelul său de respiraţie în raport cu respiraţia lui Frederick a fost destul de rapid. Aşa că vorbesc doar pe fiecare a doua respiraţie sau la fiecare a treia respiraţie. Aceasta mă va încetini un pic. Chiar acum, aceasta pare o viteză destul de ridicată pentru voi, aşa că pentru a fi capabili să vă gândiţi la lucrurile dintre dialoguri atunci când învăţaţi prima oară, este un lucru bun să încetiniţi un pic mai mult şi să-l încetiniţi şi pe el un pic mai mult. Altceva?

AUDIENŢA: M-am simţit cu adevărat confortabil şi relaxat, exceptând situaţia când m-am văzut pe mine pe un recamier sau într-un alt fotoliu ca fiind mult mai relaxat. Ştiu că unii oameni pot fi relaxaţi într-un fotoliu drept, dar dacă ar adăuga experienţei lor un alt fotoliu ar fi mai bine...

Da şi voi spune odată cu terminarea acestui seminar că multe dintre transele voastre vor fi legate de acest scaun cu spătar drept şi probabil în acest moment poate fi un pic mai dificil să faceţi inducţie întinşi la orizontală, deoarece aţi asociat atât de multe transe de aceste scaune. Dar un recamier poate ajuta unele persoane.

AUDIENŢA: Mă simt mult mai confortabil să intru în transă decât să fiu unul care induce tansa. (Râsete)

Aha, un dependent de întoarcerea din transă. Pentru a cunoaşte pe cineva e nevoie de încă o persoană, iar eu sunt unul, deci ştiu. Cineva m-a invitat să intru în transă şi, boom, am intrat. Cu toate acestea, am descoperit că unele persoane găsesc ca fiind un pic dificil să intri în transă, ca şi cum ar fi o

bătălie acolo, un conflict, multă trăncăneală sau orice altceva. Cu toate acestea, când intră în transă şi eu spun: “Ok, revino din transă”, ei răspund: “Poţi să uiţi – la revedere, mă distrez de minune, nu vreau să mă întorc”.

> AUDIENŢA: Unul dintre lucrurile pe care le-am remarcat în rolul de ascultător a fost faptul că nu a contat cu adevărat ce poveşti mi-a spus Glenn, deorece eu mi-am făcut povestea mea. Am fost mult mai conştient de cum a fost propria mea experienţă.

Asta este în general adevărat în cazul lui Glenn. El tinde să continue să pălăvrăgească şi orice ar fi, el vorbeşte despre asta, ăsta este Glenn, dar cu alte persoane veţi descoperi că poveştile sunt de fapt mult mai profunde. (Râsete) Mereu cu suport, nu-i aşa, Glenn? Oferindu-vă acest suport de bază necesar, încercând să vă fac învăţarea experienţei cât mai puţin înfricoşătoare posibil. Cineva m-a întrebat: “Cum devii competent în transă?” iar eu i-am răspuns: “ În acelaşi fel cum câştigi Carnegie Hall – practicând, practicând, practicând.” Aceste persoane ştiu că nu eşti încă un expert, pe cine încerci să păcăleşti, corect? Deci, continuă. Am auzit oameni inducând transa ca şi cum le-aş fi fost prin preajmă, asta este destul de bine. Un lucru bun.

Capitolul 3

Fenomenul transei: Butonul de control al experienţei.

Spre ceea ce ne vom îndrepta astăzi este centrarea pe fenomenul transei. Când hipnoza a fost descoperită şi conturată prima oară, în perioada mesmerism-ului, magnetismului animal, oamenii au descoperit că unii subiecţi, care au fost în transă, pot în mod spontan să realizeze unele dintre aceste fenomene hipnotice:

Amnezie – să uiţi unele lucruri specifice sau că ai fost în transă sau îţi uiţi identitatea
Distorsiunea timpului (îngustarea sau dilatarea)
Progresia de vârstă – proiectarea în viitor sau imaginarea propriei persoane în viitor
Regresia de vârstă – a merge înapoi în timp
Anestezia – blocarea cu desăvârşire a senzaţiilor
Analgezia – blocarea durerii

Primii investigatorii ai hipnozei au descoperit că unele sau toate aceste fenomene se petrec spontan pentru oamenii aflaţi în transă.

Fişa nr 3.1 schiţează diversitatea fenomenului transei.

Fişa 3.1

Fenomene ale transei

Modalităţi	+	-
PERCEPŢII		
Percepţii senzoriale exterioare	Halucinaţia pozitivă V/A/T/G/O	Halucinaţia negativă V/A/T/G/O
Senzaţii interioare	Senzaţii noi / diferite	Analgezia / Anestezia
Orientare spaţială	Reorientare	Dezorientare
AMINTIRI		

Amintiri	Hipermnezie	Amnezie
Orientare în timp	Progresia de vârstă	Regresia de vârstă
Curgerea timpului	Expansiune	Contracţie

CORPORAL / FIZIOLOGIC

Mişcări musculare	Levitaţie / Scriere Automată/ ideomotor	Catalepsie
Inimă / sânge	Creşterea ritmului cardiac / Circulaţiei sangvine	Descreşterea ritmului cardiac / Circulaţiei sangvine
Temperatură	Cald / Fierbinte	Rece / Frig

AFECT / ASOCIAŢII

Asociaţii	Asociaţii noi	Disociere
Afect	Emoţii noi	Pierderea vechilor emoţii

După un timp, hipnotizatorii au încercat în mod deliberat să scoată la iveală fenomenul transei ca mărturie că persoana a fost în transă (aceasta a fost denumită ratificare) sau să facă ca persoana să fie profund absorbită în transă sau să intre mai profund în transă. Fenomenele transei erau folosite asemeni unui mecanism deliberat în vederea adâncirii absorbţiei şi pentru ratificare. Erau

folosite pentru a te convinge pe tine şi pe subiect că erau în transă. Unii dintre voi încă vă mai puneţi întrebarea, “Cum ştiu eu că ei sunt în transă şi că nu stau pur şi simplu acolo cu ochii închişi, respirând?” Unul dintre modurile de a şti este dacă aţi obţinut o reacţie de răspuns. Dacă persoana răspunde, acesta este un mod de a testa, dacă vreţi, că ei sunt în transă – nu singurul mod, ci dacă ei *răspund* la ceea ce spuneţi. Deci fenomenele transei sunt fie interne, tipuri subiective de experienţe, sau experienţe observabile în exterior. Acestea sunt experienţe sau comportamente pe care cineva le poate folosi pentru a verifica transa şi de asemenea pentru a adânci şi mai mult persoanele în transă.

Cred că unul dintre lucrurile care l-au făcut pe Erickson un terapeut foarte încrezător şi optimist a fost că, încă de timpuriu a învăţat hipnoza. Ceea ce vă face optimişti când învăţaţi hipnoza este că puteţi recunoaşte cum pot oamenii controla experienţa trăită. Spun, “Faceţi să vă amorţească mâna “, şi voi răspundeţi, “Nu ştiu cum să fac asta”. Dar dacă încep cu trăncăneala specifică inducerii transei hipnotice şi vă îndrum intern a-ţi putea să faceţi să vă amorţească mâna. Nu este ceva pe care să ştiţi să-l faceţi în mod conştient şi deliberat, dar este ceva ce poate fi o posibilitate pentru voi. Deci, dintr-un anumit motiv, când vă inducem transa, tu sau eu am putea pune mâinile tale pe butonul de control al experienţei, iar eu pot să te ajut să faci să ţi se încălzească, să ţi se răcească sau să-ţi amorţească mâna.

Cei mai mulţi dintre noi consideră experienţele noastre interioare ca fiind destul de fixate – simţim în felul în care simţim, percepem cum percepem, şi asta e. Pentru cei mai mulţi dintre noi procesele noastre psihologice reflectă destul de mult felul nostru de a fi. În transă, aţi putea pune pe cineva în transă, faceţi câteva exerciţii dentale, spuneţi-le să sângereze puţin pentru a-şi curăţa rana şi apoi să oprească sângerarea, şi ei o pot face. Acum de ce şi cum e asta, n-am nici cea mai vagă idee, ca să vă spun adevărul. Tot ce ştiu este că pare să funcţioneze. Adică, dinr-un anume motiv, prin hipnoză (şi sunt şi alte căi prin care aţi putea face acest lucru, hipnoza fiind doar un bun mod de a-l face) poţi să-ţi pui mâna pe butonul de control al experienţei. Erickson a învăţat acest lucru încă de la început; el a învăţat că oamenii sunt destul de schimbători. În loc să înveţe aceste teorii fixe referitoare la personalitate, pe care cei mai mulţi dintre noi le-au învăţat pentru a face psihoterapie, el a învăţat o teorie a schimbării şi de asemenea o tehnică a schimbării. Astfel că a început să experimenteze pe oameni, cât de mult îşi pot schimba ei experienţa de timp, spaţiu, senzaţiile, experienţa de a percepe unde au fost în timp, regresia de vârstă sau progresia de vârstă.

Aşa că am schiţat pentru voi fenomenul transei în 3 coloane (fişa nr.3.1): coloana din stânga este experienţa persoanei – modalitatea experienţei umane sau comportamentul, dar de obicei o experienţă internă. În coloana din mijloc semnul + arată că fie amplificaţi sau creşteţi volumul la acea experienţă specifică. Există halucinaţie pozitivă în care puteţi pune persoana să vadă ceva, să audă ceva, să atingă ceva, să simtă gustativ ceva sau să miroasă ceva ce nu este acolo (vizual, auditiv, tactil,

gustativ şi olfactiv). Deci, o halucinaţie pozitivă constă în faptul că ei văd, aud, simt, gustă sau miros ceva ce nu este în realitate acolo, dar pe care voi îl adăugaţi la experienţa lor senzorială. Aşa cum puteţi intensifica sau amplifica, puteţi să şi reduceţi intensitatea sau volumul oricăruia dintre aceste simţuri. Aceasta ar fi o halucinaţie negativă. Halucinaţia negativă scoate ceva din experienţa voastră sau diminuează un lucru în experienţa voastră. Haluncinaţia negativă are loc atunci când nu remarcaţi ceva ce este în câmpul vostru senzorial.

Dacă vă gândiţi că acesta este un lucru ciuat, atunci gândiţi-vă la el doar în termenii experienţelor vieţii de zi cu zi. Unii dintre voi poate au trăit experienţa că aţi mers într-o mulţime şi aţi auzit pe cineva strigându-vă pe nume şi vă întoarceţi şi descoperiţi că nimeni nu v-a strigat. Aţi avut vreodată această experienţă? Atunci ori sunteţi psihotici, ori aţi avut o experienţă obişnuită, de zi cu zi a halucinaţiei pozitive. Multe persoane au trăit acest gen de experienţă. Poate aţi stat în pat şi aţi crezut că aţi simţit un gândac, dar nu a fost decât cearşaful, mişcându-se. Aceasta este o halucinaţie pozitivă. A adăuga ceva în câmpul vostru senzorial, care în realitate nu era acolo. Poate că aţi fost în preajma cuiva care era murdar şi aţi început să vă scărpinaţi destul de mult.

AUDIENŢA: Vorbiţi despre păduchii de cap.

Corect. Cineva vorbeşte despre păduchii de cap şi începeţi să aveţi tot felul de senzaţii în capul vostru. Chiar dacă logic ştiţi că nu aveţi păduchi, intraţi în panică. Aceasta este halucinaţia pozitivă.

Cum e cu unele experienţe obişnuite, de zi cu zi, care implică halucinaţia negativă? Pentru aceia dintre noi care poartă ochelari, probabil că aţi observat ochelarii când îi purtaţi prima oară, după care, după câteva zile sau săptămâni, nici nu-i mai remarcaţi. Aceasta este stânjenitor pentru mine deoarece uneori îmi caut ochelarii când de fapt îi am pe nas. Asta e foarte rău. Aţi îndepărtat ceva din experienţa voastră. Unele persoane poartă ceasuri, poartă inele şi nu le remarcă prezenţa după o perioadă, dacă le poartă destul de mult. În tinereţe eram hipi, aşa că atunci când am învăţat prima oară să leg o cravată, să ies şi să ţin seminarii, mi-am pus întrebarea cum poartă oamenii aceste obiecte. Acum urc în avion şi fac tot drumul spre casă fără a observa că port cravată. Halucinaţie negativă. Să scoţi ceva .

Puteţi parcurge toată lista până jos, fie adăugând senzaţii noi şi diferite, fie eliminând unele senzaţii. Ca şi în orientarea în spaţiu – puteţi fie reorienta persoana, aşa cum făcea Erickson cu acel tip pe casetă, “Aş vrea să fii tu însuţi întro altă poziţie în cameră”. Sau dezorientarea – fără să ştiţi unde vă aflaţi sau unde se află o parte a corpului vostru în spaţiu. Uneori, în timpul levitaţiei mâinii sau braţului, oamenii nu ştiu unde le sunt braţele, habar nu au, ei ştiu doar că braţul este undeva între

piciorul şi faţa lor. Acelaşi lucru legat de memorie sau timp. Vă puteţi fie orienta spre viitor – progresia de vârstă, crescând volumul, sau înapoi în trecut – regresia de vărstă, micşorând sau reducând volumul. Hiperamnezia constă în a vă aminti ceva de care nu v-aţi amintit foarte bine, sau de a vă aminti de ceva de care nu v-aţi amintit de loc – sporind volumul. Amnezia – micşorând volumul şi neamintindu-vă de ceva. Curgerea timpului / extinderea timpului, extinderea timpului în mod obiectiv sau condensarea sau contractarea acestuia – butonul de volum este jos. Puteţi fie adăuga mişcări automate, scrierea de mână automată sau levitaţia mâinii / braţului şi acea mişcare ideomotorie. Am vorbit despre asta ceva mai devreme – semnalele "da" ale degetelor; sau eliminaţi mişcarea – catalepsie sau imobilitate. Acceleraţi pulsul sau circulaţia sângelui, reduceţi pulsul sau circulaţia sângelui. Adăugaţi căldură sau senzaţia de caldură puternică sau reduceţi căldura sau căldura puternică, făcându-le să fie răcoros sau rece. Puteţi adăuga noi asociaţii sau să ajutaţi persoana să disocieze. Ca efect, puteţi adăuga noi senzaţii sau puteţi ajuta la diminuarea intensităţii vechilor senzaţii sau la pierderea vechilor senzaţii. Aceasta este o listă de lucruri tipice, pe care le facem în transă. Ea nu acoperă totul, dar e o listă destul de bună.

Dar ceea ce vreau să fac acum este să vă arăt într-o demonstraţie câteva din aceste fenomene ale transei. Deci să vină 3 oameni care vor să intre în transă – nu contează că aţi mai fost sau nu în transă.

Demonstraţia ≠2: Provocarea transei

BILL: Ok, întrebarea pe care o am pentru fiecare dintre voi este, aţi mai fost vreodată până acum într-una dintre acele transe formale?

SUBIECT 1: Oarecum, a fost cineva la mine în cabinet care a intrat în transă şi am fost şi eu în transă. Într-un fel am fost în transă dar nu am fost eu subiectul

SUBIECT 2: Nu, niciodată până astăzi.

SUBIECT 3: Nu, niciodată până astăzi.

BILL: Minunat, în regulă. Întrebări sau comentarii înainte de a intra în transă sau lucruri particulare cu care aţi fi vrut să faceţi ceva în timp ce sunteţi în transă, sau doar doriţi să aveţi o experienţă profundă şi interesantă, sau ce altceva? Ok. Lucruri particulare pe care vreţi să le faceţi? Sau sunteţi doar curioşi cu privire la transă? Ok, bine. Aceia dintre voi care poartă ochelari sunt invitaţi să îi scoată şi să găsească un loc sigur pentru ochelari sau îi puteţi pune sub scaun sau oriunde. Ok, bine. Vă sugerez că cea mai bună cale de a începe, este să închideţi ochii acum. Dacă nu doriţi să închideţi ochii, îi puteţi ţine deschişi, dar am să vă sugerez să găsiţi un loc de pe covor, de exemplu, la

care să priviţi, care să fie confortabil pentru voi şi doar să vă lăsaţi să fiţi exact aşa cum sunteţi. Aşa cum am spus înainte, nu este nimc particular de făcut din partea voastră pentru a intra în transă ... nu există o cale bună sau o cale greşită pentru a intra în transă. Puteţi să gândiţi în mod conştient ceea ce gândiţi şi nu încercaţi în mod particular să vă determinaţi să intraţi în transă, deoarece transa nu este cu adevărat o acţiune, este mai mult o non-acţiune ... mai mult decât o permisiune ... Transa este precum mersul la culcare, în sensul că e mai mult o permisiune să mergi la culcare decât să te obligi să mergi la culcare ... Deci, în mod conştient, puteţi lăsa orice intră în conştiinţa voastră, să fie acolo. Pot fi distrageri ale atenţiei sau sunetele din jur, vă poate fi distrasă atenţia, ştiind că staţi aici în picioare în faţa grupului şi la început, puteţi fi foarte conştienţi de aceste lucruri, sau puteţi fi atenţi la gândurile voastre, întrebîndu-vă dacă veţi intra în transă şi cum va fi să intraţi în transă ... şi poate vă întrebaţi cum veţi şti că sunteţi în transă ... aşa că puteţi lăsa aceste gânduri care se preocupă de a fi acolo şi asigraţi-vă că aveţi grijă de voi în orice modalitate care vă este proprie vouă, pe măsură ce intraţi în transă. Şi asiguraţi-vă că nu veţi intra în transă mult mai adânc decât vă este vouă confortabil, exact acum şi exact aici, sau nu intraţi în transă dacă aceasta nu vă este confortabilă, exact aici în faţa grupului ... Deci nu trebuie să faceţi nimic pentru a intra în transă ... Vă puteţi permite să trăiţi orice experienţă va veni către voi. Este sarcina mea să creez pentru voi climatul, ca voi să intraţi în transă ... şi să fiu capabil să includ orice este nevoie să fie inclus ... pentru a vă facilita intrarea în transă. De cele mai multe ori oamenii află că sunt relaxaţi atunci când intră în transă, dar nu este neapărat necesar să fiţi relaxaţi când veţi intra în transă ... deoarece ea nu este cu siguranţă comună. A fost un psiholog la Stanford, Jack Hilgard, care, în urmă cu ceva ani, a făcut un experiment pentru a demonta ideea că relaxarea este hipnoză şi a sugerat oamenilor să se lase purtaţi în cicluri de exerciţii şi să intre în transă ... şi să experimenteze diferite fenomene ale transei ... precum amnezia, anestezia, levitaţia mâinii şi a braţului. Chiar dacă ei prezentau toate semnele unei activităţi psihologice intense datorită ciclurilor de exerciţii, în timp ce inducţia era în curs de desfăşurare. Deci puteţi avea o tensiune musculară şi să fiţi atenţi la acea tensiune şi vă puteţi simţi confortabil, ştiind că puteţi intra în transă cu acea tensiune care este acolo ... că nu este ceva asupra căreia să aveţi nevoie să lucraţi pentru a o elimina ... sau să lucraţi asupra relaxării ... pentru că transa voastră poate cuprinde orice tensiune musculară pe care o simţiţi sau se poate desfăşura ca o combinaţie între tensiune şi relaxare ... şi aceasta este transa voastră particulară. Deşi transa este de obicei întruchipată de o senzaţie de încetinire a ritmului inimii, a ritmului respiraţiei, vă reamintesc, ea nu este comună şi va fi un lucru bun să ştiţi că uneori ritmul inimii voastre se poate accelera şi uneori se poate ridica presiunea sângelui, uneori puteţi fi atât de concentraţi la dacă veţi intra în transă sau nu, încât atenţia voastră este doar ... toată prinsă în asta şi aşa veţi afla că nu sunteţi relaxaţi, nu aţi încetinit ritmul, nu aţi găsit în interior acea senzaţie de linişte ... de pace ... de a intra în transă ...Şi cum veţi şti când sunteţi în transă, va fi asta când percepţiile voastre

încep să se modifice? Ochii voştri pot fi deschişi şi vederea voastră se poate modifica ...puteţi constata apariţia unui tunel ... mici radiaţii ... alte modificări ale vederii, dacă ochii vă sunt închişi, puteţi experimenta alte schimbări în percepţia voastră vizuală ... poate culori ... poate cu totul altceva ... poate o schimbare în muşchii ochilor voştri ... poate o schimbare în percepţia spaţială ... chiar acum ... puteţi fi siguri că nu veţi intra în transă conştienţi ... şi poate sunteţi îngrijoraţi în mod conştient că nu veţi intra în transă ... lăsaţi doar ca această îngrijorare să fie acolo ... şi lăsaţi-vă doar să apelaţi la fondul cunoştinţelor voastre şi nu vă încredeţi în voi că veţi intra prea curând în transă, prea repede, deoarece puteţi avea în propriul vostru mod intuiţia de a stabili cu adevărat dacă aceasta este o situaţie demnă de încredere, una în care voi doriţi să intraţi în transă ... una în care vă simţiţi pregătiţi să intraţi în transă ... şi imaginându-vă că sunteţi pregătiţi să experimentaţi ... aşa că reamintiţi-vă să vă validaţi pentru modul în care răspundeţi, deoarece răspunsul vostru este răspunsul vostru ... şi conştient puteţi gândi că aveţi anumite reacţii şi că puteţi fi conştienţi de nivelul inconştient al altor reacţii pe care le puteţi avea ... de exemplu poate nu aţi remarcat nicio modificare în muşchi, poate nu aţi remarcat nicio modificare în senzaţia de afecţiune faţă de mâini şi faţă de braţe. Mâinile şi braţele se pot detaşa în exeperienţa voastră, pot în felul lor propriu, dezvolta o transă sau gândi în felul lor ... mai devreme aţi văzut pe cineva trăind acea experienţă a mişcării mâinii, a mişcării braţului ... Mi-l amintesc pe Jay Haley vorbind despre un seminar cu Milton Erickson, în care Erickson a solicitat un voluntar şi Haley ... a fost surprins să descopere că piciorul său începuse în mod automat să se contracte şi aproape că l-a împins de pe scaun ... iar persoana din faţa sa s-a ridicat în picioare ca şi cum s-ar fi ridicat sau ar fi venit pentru demonstaţie. Deci, în mod conştient el nu s-ar fi gândit că doreşte să fie voluntar, dar a fost ceva irezistibil în legătură cu invitaţia ... şi în mod evident corpul său a dorit să fie voluntar. Mintea sa inconştientă a dorit asta. Deci, cum ştiţi că sunteţi în transă? Va fi aceasta ca un fel de modificare a experienţei musculae? Aşa cum aţi văzut mai devreme, o senzaţie de modificare în percepţia mâinilor şi braţelor, o senzaţie de disociere ... din partea mâinilor şi braţelor ... poate fi atunci când începeţi să simţiţi mici contractări în muşchii de sus ai braţului. Poate fi atunci când vă veţi auzi inima bătând şi aceasta va deveni centru conştienţei voastre după care, pe măsură pe înaintaţi, acest ritm al inimii poate încetini – automat ... puteţi simţiţi schimbări în antebraţele voastre sau în încheieturile măinilor şi în mod conştient puteţi remarca unele conflicte referitor la acestea şi să le rezistaţi, iar asta este în regulă, puteţi lăsa această rezistenţă să fie acolo. Inconştient, vă puteţi descoperi că sunteţi deja pregătiţi să răspundeţi, iar acel răspuns va veni în felul lui ... deoarece inconştientul poate folosi această tensiune musculară ... să o transforme într-o mişcare dacă asta este ceea ce el doreşte să facă. Eu aş fi simţit asta ca şi cum ar exista o forţă sub palma mea ... împingând mâna şi braţul în sus ... puţin câte puţin .. iar mintea voastră conştientă nu ştie cu adevărat care mână se va ridica prima, ar putea să se ridice împreună ... poate asta ... ea nu trebuie să urce până la faţa voastră

sau ele nu trebuie să urce până la faţa voastră ... puteţi experimenta asta în orice fel care vi se potriveşte. Şi când am început prima oară să induc transe, nu ştiam cu adevărat cum să dezvolt această deprindere ... dar am început cumva să induc transe cu mâinile în buzunare şi vă pot spune că eram adânc în transă când nu mi-am mai putut simţi mâinile deloc şi am avut o idee destul de bună, aceea că cealaltă persoană era la fel de bine în transă în acel moment ... deci dacă inconştientul vostru doreşte să ... una dintre mâini poate începe să ... pe cont propriu ... în felul ei să urce părăsind coapsa, braţul poate urca de pe coapsă ... sau ambele mâini pot urca împreună sau singure ... iar voi puteţi doar să urmaţi această mişcare pe măsură ce are loc ... sau ceea ce se poate întâmpla în schimb sau în completare ... este că una sau ambele mâini pot amorţi ... sau puteţi pierde timp sau câştiga timp ... am lucrat cu un bărbat care avea fobii, era un terapeut ... îi era cât se poate de ruşine că avea fobii, căci dacă pacienţii săi ar fi ştiut asta, nu ar mai fi venit la el. Era ruşinat de asta şi se simţea cu adevărat inadecvat. I-am spus că era o problemă terapeutică generală şi că atunci când avem probleme începem să ne îndoim de noi înşine. Că noi terapeuţii suntem îndreptăţiţi să avem probleme ca oricine. Şi odată când a intrat în transă a avut o levitaţie dublă a mâinii, ambele mâini s-au ridicat în aer, şi s-a întâmplat să menţionez, deoarece ştiam că are simţul umorului, ideea de a-şi reaminti de umorul din gluma sa preferată fără conţinut intelectual, după care i–am spus o glumă pe care o auzisem recent. Era o femeie care avea frică de ace, din această cauză a mers la doctorul său şi i-a spus, “Doctore mi-e frică de ace, crezi că acupunctura mă va ajuta?” Era o glumă ce putea determina un chicotit sau două, dar imediat el a început să râdă isteric, deranjâdu-i pe ceilalţi clienţi din celelalte birouri. I-am spus să nu mai râdă atât de tare pentru că altfel îi voi pune pe toţi clienţii mei în transă şi le voi spune glume prosteşti, şi că nu trebuie să mă susţină în acest mod. Dar el a continuat să râdă din ce în ce mai tare, atât de mult, încât au început să-i curgă lacrimile, şi i-am spus că îmi aduce aminte de cântecul lui Joni Mitchell: “un minut ea era atât de fericită după care plângea pe genunchii cuiva, ştii râsul şi plânsul este aceeaşi eliberare”, iar el a început să plângă în timp ce râdea şi apoi a început să plângă profund, deşi încă râdea. “M-am simţit atât de ciudat”, mi-a spus el mai târziu ... “să râzi şi să plângi în acelaşi timp”. Să ai mâinile în aer dar să te simţi întreg în acelaşi timp. Să fii tensionat şi relaxat în acelaşi timp. Să fii aici si acolo în acelaşi timp ... Să fii în transă şi în afara transei în acelaşi timp, iar aceasta a fost o experienţă profundă şi integratoare pentru el, de a-i ajuta pe oamenii cu probleme dar în acelaşi timp de a avea el însăşi probleme cât şi de a fi capabil să le integreze în loc să le trateze ca pe două lumi diferite. Când a trecut de fobiile sale, mi-a spus că se simţea normal. Nu mi-a plăcut cuvântul normal. I-am spus că nu aveam nicio aşteptare ca el să fie normal sau ca eu să fiu normal. În final mi-a explicat că a vrut să spună adecvat. I-am spus că eram bucuros că se simţea adecvat – acesta era modul în care l-am văzut mereu. Ca fiind adecvat şi ok – chiar şi când el nu se vedea ca fiind aşa. Este interesant de ştiut dacă vă puteţi dirija experienţa, şi aş dori să vă dau o ocazie pentru a vă dirija experienţa oriunde

doriţi, şi aş dori să dau unuia dinre voi o ocazie interesantă, ca atunci când îi ating genunchiul, să iasă din transă de la gât în sus şi să rămână în transă de la gât în jos, şi îi voi pune o întrebare sau două şi poate avea ocazia să spună orice doreşte să spună despre experienţa sa.

Wayne, poţi deschide ochii şi ieşi din transă de la gât în sus şi spune-mi ce trăieşti ca experienţă acum şi ce ai trăit ca experienţă.

WAYNE: Am mâinile amorţite şi a fost un moment când am vrut să plâng dar nu am făcut-o ...

BILL: Altceva?

WAYNE: Nu.

BILL: Ok, poţi închide ochii şi mergi înapoi în transa profundă. Şi dacă ai nevoie, dacă doreşti, poţi transfera amorţeala oriunde ai nevoie de ea, către genunchi sau către orice altă parte, să elimini tot disconfortul şi să-ţi acorzi în continuare destulă încredere că eşti capabil să ... ştii să ai grijă de tine şi să ai grijă de tine aşa încât vindecarea poate continua ... chiar dacă întro formă accelerată. Aşa că vă puteţi simţi mult mai confortabil pe măsură ce vă vindecaţi şi sunteţi în continuare atenţi la orice aveţi nevoie să fiţi atenţi ... şi poate nu sunteţi încă siguri că sunteţi cu adevărat în transă, dar orice experienţă aţi trăi, asiguraţi-vă că vă validaţi pentru că sunteţi unde sunteţi, pentru că aţi răspuns aşa cum aţi răspuns, va-ţi oferit permisiunea să fiţi exact aşa cum sunteţi şi să trăiţi experienţa pe care aţi trăit-o, şi când sunteţi gata, în ritmul vostru şi cu viteza voastră ... puteţi începe să vă completaţi experienţa de a fi în transă, şi când sunteţi gata, începeţi să vă reorientaţi corpul în felul în care a fost atunci când v-aţi aşezat prima oară pe scaun, daţi-vă voie să simţiţi experienţa pe care aţi trăit-o, simţiţi ceea ce simţi. Nu aveţi nimic particular de făcut, ci doar să vă reorientaţi către timpul prezent şi locul prezent, să vă reîntoarceţi la corpul vostru ce stă pe scaun, la voi şi la corpul vostru ce stă pe scaun. Şi atunci când sunteţi gata să ieşiţi din transă, doar reorientaţi-vă, deschideţi ochii, şi făceţi tot drumul înapoi. Foarte bine. Bine aţi revenit, domnilor.

Şi ceea ce vreau să aud din partea galeriei neînsemnate de aici, sunt întrebări sau comentarii, şi din partea fiecăruia dintre voi (participanţii la demonstraţie) câteva lucruri despre experienţa voastră. Scopul de a avea trei oameni într-o demonstraţie este de a vă arăta cum cuvinte similare produc cu totul alte tipuri de experienţe şi răspunsuri. Această demonstraţie va arătat cum să vorbiţi fară a fi intruzivi în experienţa unei persoanei, când aceasta poate nu face ceea ce fac celelalte persoane. Este mai mult o provocare şi foloseşte câteva cuvinte Ronald Reagan. Uneori am vorbit unei persoane, iar altădată pentru toate trei.

AUDIENŢA: Ce pre-sugestie le-aţi dat celor trei băieţi pentru că poartă acelaşi tip de pantof. (*Râsete*) Este ciudat.

BILL: Este inducţia tip pe care am făcut-o mai devreme. Am stat atent şi am selectat.

AUDIENŢA: Aţi fost capabil să adaptaţi modelele lor de respiraţie doar prin discursul dumneavoastră?

BILL: Nu în mod particular, am mers în faţă şi în spate şi după o vreme au venit cumva la mijlocul terenului, dar niciodată nu au fost complet potrivite. Am mers doar către o singură persoană pentru un timp şi am întâlnit-o şi reflectat acea persoană, după care am mers la o altă persoană pentru un timp, şi curând au venit un pic către un punct comun, deoarece după un timp vocea mea a devenit calmă, dar nu mereu.

AUDIENŢA: Deci asta este un fel de transă de grup?

BILL: Nu un fel de, este o transă de grup.

AUDIENŢA: Dar nu în mod necesar pentru o problemă obişnuită, actuală.

BILL: Ei nu au o problemă actuală. Ştiu că Wayne a trecut printr-o operaţie şi se vindecase, iar ăsta este singurul lucru cu adevărat pe care l-am ştiut şi asupra căruia dorea să lucreze. M-am legat un pic de asta la sfârşitul transei lui Wayne, dar nu am lucrat cu adevărat asupra acestei probleme.

AUDIENŢA: Ei bine, cred că întrebarea mea este, în ce situaţie voi dori să fac o transă de grup?

BILL: Ei bine, cred că dacă ei ar avea probleme actuale similare ar putea fi un lucru bun. Deci, dacă lucrezi cu un grup şi doreşti să le induci câteva transe în aşezarea aceasta particulară. Sau dacă vrei să faci o demonstraţie într-un seminar.

AUDIENŢA: Sau când faci terapie de familie.

BILL: Când faci terapie de familie, ar fi o posibilitate. Dacă ai mai mult de o persoană în cabinet şi doreşti să faci hipnoză cu ei, oricum un cuplu. Asta e ok. Altceva? Dar voi trei?

WAYNE: Am fost surprins. Nu m-am gândit la nimic din ceea ce s-a întâmplat, şi am fost surprins când am realizat că mi s-a mişcat mâna. M-am gândit că poate doar una poate face asta după care a făcut-o şi cealaltă. Cealaltă surpriză a fost că începuse să-mi curgă nasul.

BILL: Aceasta a fost sugestia de la început pe care ai dat-o şi ai primit-o acum. Am pus-o într-o capsulă a timpului.

WAYNE: Cu un timp în urmă, aţi spus că pot vedea culori, şi nu am văzut niciuna, şi mai târziu am văzut roşu închis.

BILL: Eşti un învăţăcel mai lent dar care poate fi lucrat, nu-i aşa? Ok, a fost interesant.

FRED: Unul dintre lucrurile care s-au întâmplat mai întâi, imediat după ce am intrat în stare, era ca şi cum puteam vedea un tunel. Era mai mult din lumină şi se îngusta şi se restrângea, se restrângea şi devenea mic şi a dispărut, iar apoi începea din nou. Aşa ceva am trăit. Şi când ne-aţi cerut să ieşim din transă de la gât în sus, a fost uimitor cât de mort mă simţeam de la gât în jos. Nu atât de

mort încât să nu pot simţi senzaţia, simţeam fierbinţeală şi amorţeală şi era ciudat. Cred, de asemenea, că nu am fost niciodată inconştient de faptul că era un public şi m-am simţit un pic stânjenit de asta, şi mi-am dat seama de asta cu adevărat.

BILL: Ok. Robert doreşti să ne spui ceva despre experienţa ta?

ROBERT: Cred că m-am simţit aşa cum mă simt de obicei.

BILL: Nu eşti sigur că ai fost în transă. Alte experienţe în această transă?

ROBERT: Nu.

BILL: Ok. Alte comentarii sau întrebări referitoare la asta?

WAYNE: Am de asemenea una dintre acele întrebări "chiar am fost în transă", dar îmi imaginez că dacă nu eram acolo ...

BILL: De obicei nu faci asta (să-ţi ridici mâna) într-una din conversaţiile tale?

AUDIENŢA: Îţi aminteşti că ai râs puternic?

WAYNE: Oh da. Mi-a plăcut gluma referitoare la doamna care era speriată de ace. Ce faceţi cu cineva care pare a fi nervos, iar asta îl împiedică să intre în transă ...

BILL: Îi dau voie să fie nervos şi încerc să descopăr cum reacţionează. Acum întrebarea este pentru oamenii care v-au văzut cum v-aţi ridicat mâinile, ceea ce aţi văzut semăna cu o transă? Levitaţia – a fost un semn destul de evident, atât pentru Fred cât şi pentru noi. Putem spune, ei bine, nu sunt sigur că aţi fost în transă, dar acesta este un semn extern destul de bun. De ce levitaţia mâinii, levitaţia braţului ete un semn atât de bun, deoarece aceasta arată într-un mod diferit faţă de mişcarea obişnuită.

AUDIENŢA: La ce v-aţi gândit când s-a întâmplat asta?

FRED: M-am gândit, la naiba, ce se întâmplă? (*Râsete*)

WAYNE: Nu am răspuns la asta. Acum, mă gândesc, mulţumesc Doamne că ceva se întâmplă aici.

BILL: Bine. Ce altceva aţi văzut că semăna cu transa?

AUDIENŢA: Cred că am văzut degetele de la mâna lui dreaptă mişcându-se, crispându-se un pic.

BILL: Da, m-am gândit că poate face o levitaţie a mâinii, nu m-am cramponat cu adevărat de asta, dar m-am gândit că ar putea.

AUDIENŢA: Mâna sa a tremurat la început, dar apoi cealaltă mână a început să urce.

WAYNE: Şi eu am remarcat asta, dar părea ca şi cum aceasta dorea să urce.

BILL: Cred că mâna a avut mintea ei.

AUDIENŢA: Imobilitatea feţei ...

BILL: Ok.

AUDIENŢA: Robert, pentru un timp am crezut că ai intrant în transă, pentru că respiraţia ta va rămâne aceeaşi dar s-a schimbat, ca şi cum te-ai fi oprit din mestecat ceva, şi nu ştiu dacă ai făcut-o intenţionat sau nu.

ROBERT: Da, am realizat că mi-aş putea distrage atenţia făcând asta, aşa că m-am oprit.

AUDIENŢA: Respiraţia ta devenise mult mai regulată.

BILL: Mai puţină mişcare pe măsură ce intrai în transă. Ok, ce altceva?

ROBERT: Mai devreme, picioarele mele au dorit să-şi schimbe poziţia, şi nu am ştiut dacă este în regulă să fac asta sau nu, iar tu ai spus să avem grijă de noi înşine şi am spus, să mă simt mai bine, aşa că le-am modificat poziţia.

BILL: Asta este foarte bine. Ok, ce altceva? Ce a făcut să pară ca şi cum erau în transă sau nu, ce semne aţi văzut?

ROBERT: Au început să mi se crispeze mâinile şi pur şi simplu le-am oprit.

BILL: Da, pentru un timp am văzut pâlpâirea pleoapelor, după care s-au potolit. Foarte bine, ce altceva? Cine puteţi spune că a intrat cel mai repede în transă?

AUDIENŢA: Fred.

BILL: Aşa crezi? Eu aş spune că Wayne. Wayne a devenit cu adevărat imobil foarte, foarte repede faţă de Fred, şi nu am fost chiar sigur că Robert era în transă. Din când în când mă gândeam, "Yeah, va intra", după care altă dată nu am mai putut spune.

AUDIENŢA: Aţi descoperit că în levitaţia mâinii este mult mai probabil ca ei să înceapă levitaţia aşa (cu mâinile despărţite) decât aşa (cu mâinile împreunate).

BILL: Un pic mai mult probabil, dar nu corelat 100%. Din această cauză spun de obicei oamenilor, "Desfaceţi braţele şi desfaceţi picioarele". Dar nu mă cramponez în mod real de asta. Uneori e mult mai profund pentru oameni, când mâinile lor sunt împreună pentru a face levitaţia mâinii, deoarece cred că nu se vor mişca aşa niciodată, şi brusc ele se mişcă şi vin separat. Este foarte, foarte profund pentru ei. Să ai acest gând conştient, "Nu cred că se va petrece ceva aici", sau, " Sunt interesat să aflu ce fel de lucruri se vor întâmpla", şi atunci când se întâmplă ceva, totul este foarte, foarte convingător.

AUDIENŢA: De ce eraţi nesigur de Robert?

BILL: Deoarece văzusem câţiva indici că el începuse să intre în transă, dar nu am văzut destul. Respiraţia i se schimbase, devenise mult mai imobil. Fixarea privirii se producea destul de bine. După care am văzut câteva semne de mişcare în jur, schimbatul poziţiei picioarelor, respiraţia nu a fost mereu potrivită, muşchii faciali s-au netezit un pic dar nu aşa de mult cum îi văd de obicei în transă.

AUDIENŢA: La primul exerciţiu pe care l-am făcut, când îl priveam pe Robert, părea că începuse să intre în transă după care au fost câteva mişcări involuntare, iar când am făcut prima oară

exerciţiul nu am fost dispus să merg mai departe, aşa că am început să mă deconcentrez, iar ochii mei au început să vadă, iar apoi am început să revin, iar asta părea ca şi când eram în transă şi în afara ei.

BILL: Da, şi eu am avut această senzaţie. Tot ce pot spune despre asta este, că puţin mai multă includere a acesteia pentru a fi sigur că el ştie că asta e în regulă şi ajutat şi astfel încât să nu fie precum, "Oh, băiete, ce rezistent eşti!" sau "Nu eşti dispus să mergi mai departe," sau orice. Deci asta nu devine o acuză, nu devine o greşală, dar devine, "Ok, vei învăţa dacă poţi face asta şi dacă ai încredere în tine în această situaţie şi cum o poţi face." Dar am văzut câteva dintre aceste lucruri şi ceea ce aş fi făcut dacă lucram singur cu el, era multă comunicare referitor la transă şi mult ajutor.

AUDIENŢA: Este posibil să spuneţi la sfârşitul transei că poate nu a mers atât de adânc pe cât şi-a dorit iar data viitoare poate merge şi mai adânc?

BILL: Da, în mod absolut. Leg asta de data viitoare, şi spun că el *poate* în viitor. Sau că a început să capete un pic de experienţă în legătură cu asta, şi asta este credinţa mea absolută referitor la asta, că a început să câştige un pic de experienţă în ceea ce priveşte transa *şi* nu a intrat în transă. El a încercat cumva cu degetul de câteva ori şi despre asta a fost vorba.

AUDIENŢA: Şi de asemenea acesta este un fel de a gândi al meu, în mod particular cu clienţii ce sunt obişnuiţi cu modul tradiţional, aşa cum am fost eu înainte de a veni aici, prins în aceste înspăimântătoare sentimente ale lui "Nu ştiu".

BILL: Corect. Sau varianta opusă, încercând prea tare, încercând să faci să se petreacă. Doresc atât de mult să se petreacă încât încerc să fac să se întâmple. Ambele direcţii – "Sunt speriat şi îmi este teamă să-mi dau drumul, şi este prea dificil," sau "Chiar doresc să se întâmple asta, şi voi încerca din greu". Ambele sunt antitetice transei, deci va trebui să găsiţi cumva o cale pentru a le include şi să-i faceţi să se mişte în direcţia transei.

Minunat, ok, bine. Mulţumesc că aţi fost aici şi v-aţi asumat riscul să fiţi pe măsură. Apreciez asta.

Acum e timpul să practicaţi provocarea fenomenului transei – în mod tipic, modalităţile de provocare a levitaţiei mâinii. Am nevoie să găsiţi fişa nr.3.2 intitulată *Metode ale evocării în hipnoza centrată pe soluţii*. Aceasta corespunde exact cu ceea ce dorim să facem în această abordare. Nu dorim să programăm oamenii din afară, spunând tu *trebuie* să răspunzi în acest fel, ci oferindu-le o mulţime de invitaţii şi o varietate de tipuri de posibilităţi pentru a răspunde. Apoi observăm care sunt posibilităţile la care răspund şi le amplificăm spunând, de fapt, "Foarte bine, aceste mâini pot urca în felul lor". Odată, Fred a început să-mi arate acele reacţii pentru că i-am dat o mulţime de amplificări pentru asta şi l–am susţinut pentru asta. Întâlnindu-l acolo unde era şi aplificând noile reacţii în direcţia pe care o sugerasem. Odată ce îmi dă un răspuns, mă las dus de el şi încep să leg un răspuns de altul.

Fişa nr. 3.2

Metode ale evocării în hipnoza centrată pe soluţii

Anecdote; poveşti; analogii;Experienţe sau obiecte obişnuite, de zi cu zi

universale

specifice fondului persoanei

le ştiţi de la ei

le-aţi adunat indirect sau le-aţi ghicit

imagini artistice - de obicei oferite în paşi îndepărtaţi

specifice; generale / vagi; modalităţi senzoriale diferite

situaţii / activităţi

Presupuneri; Aşteptări

ritm

variaţii

înainte / după / în timpul

conştiinţă

alternative multiple de alegere

Combinări

Accentuarea nonverbală a anumitor cuvinte sau fraze

jocuri de cuvinte

Sugestii permisive directe

cuvinte şi fraze ce reflectă posibilitatea

Când l-am văzut pe Wayne răspunzând aşa de bine m-am gândit, “Minunat! Cred că Wayne este pregătit să realizeze o disociere corporală deoarece a răspuns atât de bine. Era foarte imobil. Această imobilitate mi-a sugerat că e într-o transă bună”. Bănuiesc că a avut multe senzaţii de amorţire sau de disociere sau inconştienţă a locului unde era corpul său, doarece nu a fost orientat proprioceptiv către acesta. Mă gândeam că ar fi fost capabil să realizeze cu adevărat o bună disociere corporală. Doream să-i ofer această ocazie şi m-am gândit că va fi bine pentru el să experimenteze această senzaţie de disociere, să-şi pună corpul la treabă, deoarece, oferindu-i această ocazie, se va restabili după operaţie.

În hipnoza centrată pe soluţii, există o mulţime de posibilităţi de a evoca experienţa în loc să o adăugi din exterior. Folosind anecdote, poveşti, procedee sau obiecte obişnuite, de zi cu zi, unele chiar universale (am discutat despre acestea în cazul disocierii, atunci când mănânci floricele şi atingi cu mâna fundul cutiei) sau specifice fondului persoanei – ori acelea despre care v-au vorbit ori pe care le-aţi aflat în mod indirect sau acelea pe care le-aţi adunat sau despre care aţi ghicit.

David şi cu mine am discutat la prânz, aşa că ştiam că el cânta la flaut. Dacă aş lucra cu David, aş putea vorbi despre modul cum degetele sale pot lucra în mod automat fără a se gândi la ele atunci când cântă. Ştiu că dacă era destul de bun pentru a cânta într-o orchestră, probabil că el ar fi avut acea experienţă a degetelor care operau în mod automat când cânta la pian. El a glumit după masă, “Nu sunt obişnuit să am mulţi bani, iar acum am aceste bărci şi maşini”, acum ştiu că el navigă, deci voi începe să discut cu el despre navigat sau condus pe un lac sau pe orice altceva. Am adunat câteva lucruri despre viaţa lui în mod indirect sau direct din ceea cea spus. Deci, pot folosi un lucru sau altul pe care îl ştiu despre o persoană. (*Către un cursant din primul rând*) Ştiu că faci jonglerii. Pot vorbi despre frânturile de experienţe care intră în procesul de învăţare şi practicarea acestor lucruri numite jonglerii. La început au fost puţine mişcări musculare. În timp ce vorbesc despre asta, asta poate evoca levitaţia mâinii pentru tine pentru că ai făcut jonglerii, pe măsură ce mâna ta se mişcă acum ca răspuns. Mulţumesc, mână, pentru că mi-ai dat acest răspuns, a fost drăguţ. Folosiţi lucruri pe care le-aţi observat la ei sau v-au spus despre ele sau pe care le-aţi putut deduce despre ei.

Analogiile. Folosiţi experienţe şi observaţii obişnuite, de zi cu zi. Precum analogiile din cazul levitaţiei mâinii atunci când spuneţi, “Imaginaţi-vă că un balon cu heliu este legat de încheietura mâinii voastre sau de degete”. În abordările centrate pe soluţii, aceasta este mult prea direct deoarece dacă ei nu vizualizează balonul de heliu, ar putea gândi, “Oh nu, am greşit.” Deci, ceea ce facem de obicei, pentru a face ca asta să fie mai puţin înspăimântător, este să folosim analogiile în paşi îndepărtăţi. De exemplu, “Unii oameni îşi imaginează un balon cu heliu legat de încheietura mâinii lor sau de degete”.

Am discutat deja despre presupuneri şi aşteptări în condiţiile inducerii unei transe însoţite de levitaţia mâinii si levitaţia braţului: “ Mă întreb care mână se va ridica prima.” Îl veţi auzi pe Erickson făcând câteva dintre acestea în următorul exemplu înregistrat.

Combinările, din nou, implică accentuarea anumitor cuvinte. Aţi remarcat cât de mult am intercalat cuvintele în timp ce am lucrat cu Dennis? Spun, “Acum mintea ta inconştientă poate veni cu anumite lucruri şi poţi face faţă anumitor dificultăţi, şi este bine de ştiut că inconştientul tău te poate ajuta să te îndrepţi către scopurile tale.” Am accentuat anumite cuvinte: ridica, a mişca, faţă, mână, braţ. Unele dintre aceste cuvinte au fost accentuate nonverbal, intercalând sugestii. Uneori au fost jocuri de cuvinte, alteori cuvinte directe.

Sugestii permisive directe: “Mâna poate urca, braţul poate urca, poţi simţi mâna amorţită, te poţi trezi de la gât în sus şi să rămâi în transă de la gât în jos.” Sugestii generale permisive, ce conferă putere. În regulă? Vom auzi şi vom vedea pe casetă câteva exemple în care Erickson face asta.

Caseta video ≠2: Milton Erickson – Levitaţia mâinii / braţului (1958)

Primul exemplu este un fragment dintr-o casetă realizată în 1958. Erickson era la Stanford, şi activitatea lui era studiată şi îl filmau. Tocmai i-a fost prezentat acestei femei, iar unul dintre primele lucruri pe care i le-a spus în timp ce se aşeza a fost,”Ai uitat de lumini?” pentru că aveau acele lumini mari şi strălucitoare ca să realizeze filmarea. Şi pentru ce era această sugestie? Halucinaţia negativă. El doar întreabă, un fel de presupunere. Iar ea a spune, “Oh nu, am uitat?” El ar spune, “Oh nu, dar ştii, poţi să uiţi.” După care a început hipnoza cu invitaţia de a experimenta levitaţia mâinii şi a braţului.

ERICKSON: Şi te voi ţine de mână într-o clipă sau aşa ceva. Acum, în timp ce îţi priveşti mâinile, ele se odihnesc acolo. Cunoşti senzaţiile pe care le ai atunci când hrăneşti un bebeluş şi doreşti ca bebeluşul să-şi deschidă gura, iar tu o deschizi pe a ta în locul lui? Ai pus vreodată frână, când erai pe locul din spate al maşinii?

RUTH: Da.

ERICKSON: Ei bine, aş dori aceleaşi mişcări automate. Acum, uită-te la mâinile mele. Vezi, foarte, foarte încet, fără ca asta să fie un lucru voluntar, dreapta mea poate urca şi poate coborî. Şi stânga poate urca şi coborî. Acum ceea ce vreau este să înţelegi asta în felul următor: că ai o minte conştientă, şi ştii asta şi eu ştiu asta, şi ai o minte inconştientă sau o minte subconştientă. Şi tu ştii ce vreau să spun prin asta, nu-i aşa? Acum poţi ridica mâna dreaptă sau mâna stângă în mod conştient, dar mintea ta inconştientă o poate ridica pe una sau pe cealaltă dintre mâini.

El i-a dat un exemplu de experienţă obişnuită, de zi cu zi, a mişcării musculare automate. Doreşti să hrăneşti un bebeluş. Deschizi gura atunci când doreşti ca bebeluşul să-şi deschidă gura.

ERICKSON: Şi e ca şi când ţi-ai privi mâinile, şi am să-ţi pun o întrebare. Iar tu nu trebuie să ştii răspunsul la această întrebare în mod conştient, şi va trebui să aştepţi şi să vezi care este răspunsul.

Aici el o invită să-şi concentreze atenţia.

ERICKSON: Te voi întreba: Ce mână va ridica prima dată mintea ta inconştientă? Mâna dreaptă sau stângă?

"Ce mână va ridica mintea ta inconştientă prima oară, dreapta sau stânga?" O bună utilizare a presupunerii. El a presupus că se va ridica o mână, posibil ambele mâini (pentru că el a întrebat care mână se va ridica *prima*). El, de asemenea, a presupus că mintea inconştientă va ridica mâna.

ERICKSON: Şi tu chiar nu ştii. Dar inconştientul tău ştie. Foarte bine. Şi este timpul să ridici una dintre mâini. Ridică, ridică, ridică, ridică. Şi acum priveşte-o. Foarte bine. Priveşte cum urcă, urcă, urcă. Vine în sus. Urcă şi mai sus. Şi priveşte-o. Curând vei remarca asta. Şi continuă să-ţi priveşti mâna, şi priveşte-o. Şi, dacă doreşti, poţi închide ochii, şi doar să-ţi simţi mâna urcând din ce în ce mai sus. Foarte bine. Continuă să urce încă, mai mult. Foarte bine. Cotul va începe să se îndoaie şi mâna va urca. Foarte bine. Urcă, urcă. Şi acum închide ochii şi doar simte cum urcă, şi ea urcă din ce în ce mai sus. Am să te ţin de această mână. Şi ea urcă, urcă, urcă, urcă. Foarte bine. Şi cealaltă mână urcă, urcă. Foarte bine.

Îmi place într-un fel acest segment, deoarece am avut destulă experienţă pentru a înţelege că Erickson nu a primit o reacţie bună. Aici se vede omnipotenţei care i-a fost atribuită dar asta arată, dupa cum puteţi vedea, el spune, "Ridică, ridică", dar nu se ridică. Dibăcia lui Erickson nu a fost aşa de mare încât să primească orice reacţie pe care încerca să o scoată la iveală, dar dacă el nu o obţine pe o cale, încearcă s-o obţină pe altă cale – era foarte insistent şi foarte creativ. Deci el decide, ok, ea este foarte cooperantă, dar nu merge să fac levitaţie, deci el induce catalepsia. El ridică ambele braţe, induce catalepsia după care face acest lucru minunat prin care sugerează că o mână poate coborî şi cealaltă poate urca. El le uneşte – aşa că dacă ea încearcă să opună rezistenţă prin neridicarea mâinii, el

îi oferă şansa să-şi exprime această rezistenţă prin menţinerea mâinii jos, deci acum ea devine responsivă prin rezistenţă. Ea răspunde prin rezistenţa ei. Cred că este o mişcare ingenioasă şi o cale bună de a o face.

ERICKSON: Acum, aşa cum am menţionat înainte, mâna poate urca şi poate coborî. Şi mă întreb dacă ştii care mâna va coborî prima? Va coborî una sau cealaltă. Şi coborârea începe. Foarte bine, foarte bine. Coborârea începe, coboârea începe, coboară şi mai mult. Încă mai mult. Coborârea începe, coborârea începe.

"Deci, care mână va coborî prima?" El foloseşte aceeaşi presupunere pe care a folosit-o înainte, numai că de această dată este vorba de coborâre. Una începe să se mişte, iar el spune, "Foarte bine". El întăreşte şi amplifică acea reacţie.

ERICKSON: Şi pe măsură ce coboară, doresc să intri din ce în ce mai adânc în transă. Doresc să-ţi placă să mergi din ce în ce mai adânc. Şi când mâna îţi va atinge poala, vei respira adânc şi vei merge chiar mai adânc în transă, pentru că începi să înveţi cum să faci asta. Foarte bine, mergi să te odihneşti acolo. Foarte bine. Acum respiră adânc şi mergi şi adormi mai adânc.

Acum, a primit o altă reacţie şi o leagă de a merge şi mai adânc în transă: "Pe măsură ce mâna coboară, doresc să mergi din ce în ce mai adânc în transă". După care, face legatura dintre plăcere şi a merge din ce în ce mai adânc în transă. Apoi asociază cu o respiraţie adâncă şi cu mersul mai adânc în transă.

ERICKSON: Lasă să ţi se pară ca şi cum au trecut multe minute. Şi aş vrea ca încet, să te trezeşti şi să mă priveşti şi să vorbeşti cu mine. Şi încet, trezeşte-te acum, trezeşte-te încet, trezeşte-te acum. Şi deschide ochii. Foarte bine. Şi eşti pe cale să înveţi să intri în transă. Realizezi asta?

RUTH: Cred că da.

ERICKSON: Crezi că da. Şi cum se simte mâna ta?

RUTH: Um – un pic greoaie.

"Realizezi că eşti pe cale să intri în transă?". Presupunere, implicare, comportamental, lingvistic, toate într-un scurt răstimp petrecut acolo. Aţi constatat că ei i-a fost destul de greu să-şi găsească vocea acolo, acea schimbare a calităţii vocii despre care am vorbit.

ERICKSON: Un pic greoaie; şi în mod sincer, poţi vedea mâna?

RUTH: Cea din poală? Da.

ERICKSON: Şi pe aceasta?

RUTH: Da.

Din nou o sugestie pentru halucinaţia negativă, “Sincer poţi să-ţi vezi mâna?”. De ce aţi întreba asta? Aceasta insinuează faptul că ea nu poate sau nu va fi capabilă să o facă cândva, în viitor.

ERICKSON: Acum priveşte la această mână pe măsură ce se apropie din ce în ce mai mult de faţă. Foarte bine. Foarte bine.

El niciodată nu i-a spus să-şi mişte acea mână, el doar a spus, “Priveşte-o pe măsură ce se apropie din ce în ce mai mult de faţa ta”. Aceasta începe să se mişte iar el întăreşte acel răspuns: “Foarte bine”. Ea începe să zâmbească.

ERICKSON: Şi aş dori să fii pe deplin atentă la senzaţiile mişcării mâinii ale, la îndoirea cotului tău, şi la modul în care mâna se apropie din ce mai mult de faţa ta.

Deci, el doreşte ca ea să fie atentă doar la senzaţii, la mişcarea cotului, sugerând că merge la culcare, acum tot ceea ce-şi doreşte să facă ea în acest moment este să fie atentă la aceste lucruri.

ERICKSON: Şi în foarte scurt timp aceasta îţi va atinge faţa, dar nu îţi va atinge faţa până când nu eşti pregătită să respiri adânc şi să închizi ochii şi să mergi adânc, ca într-un somn.

Aici Erickson s-a agăţat oferind o sugestie întâmplătoare.

ERICKSON: Foarte bine, e aproape gata, e aproape gata. Foarte bine, foarte bine. Şi continuă să se mişte, să se mişte. Foarte bine. Şi te aştepţi ca aceasta să-ţi atingă faţa şi eşti pregătită să ai acea inspiraţie profundă. Pregătită să mergi mai adânc, într-un somn adânc, într-o transă adâncă. Aproape că atinge acum, foarte bine, aproape că atinge acum. Şi încă nu va atinge până când nu eşti pregătită de acea inspiraţie adâncă iar ochii tăi se vor închide. Foarte bine. Este mai apoape, mai aproape, mai aproape. Asta e, cotul se îndoaie şi mai mult, degetele se ridică şi ating bărbia. Foarte bine, asta e. Şi acum capul tău începe să se aplece în faţă. Foarte bine. Şi vei respira adânc şi vei dormi mai departe. Foarte bine.

Aici Erickson atribuie, asociază, descrie şi întăreşte răspunsurile ei.

Fişa nr. 3.3

Evocarea amneziei

Analogii / Poveşti / Procese şi obiecte obişnuite, de zi cu zi

- seif / sigur / perete / cameră / cutie / plic sigilat
- nisipul alunecând printre degete

Anecdote / Experienţe obişnuite, de zi cu zi

- nume sau întâmplări care stau pe vârful limbii
- a privi un tablou şi a nu-şi aminti că este acolo pentru asta
- a auzi membrii familiei spunând poveşti despre lucruri pe care le-ai făcut dar neamintindu-ţi că le-ai făcut

Presiuni / Aşteptări

- "Cât de multe a ales mintea ta inconştientă să uiţi?"
- "Când vei descoperi că ai uitat ceva?"

Combinări

- "Şi nu doresc să uiţi, să ai grijă de tine în orice fel ai nevoie în timpul transei"

Sugestii directe permisive

- "Nu-ţi poţi aminti să uiţi tot ce ai nevoie să uiţi"
- "Poţi lăsa în spate, în transă, lucrurile care aparţin transei şi ia din transă lucrurile care să reamintească minţii tale conştiente"

Amplificarea răspunsului

- “Foarte bine. Şi poţi uita pe lângă mâna ta şi alte lucruri”

Fişa nr. 3.4

Evocarea levitaţiei mâinii / braţului

Analogii / Obiecte şi procese obişnuite, de zi cu zi / imagini

- balonul cu heliu
- mingea de energie, împingând palma de jos în sus
- unelte

Anecdote / Experienţe obişnuite, de zi cu zi

- a pune frână de pe locul din spate sau de pe locul din dreapta
- să-ţi deschizi gura pentru ca bebeluşul să o deschidă pe a ei / a lui
- încercarea de a mişca mingea de bowling după ce a părăsit mâna ta
- părinţii care întind mâna pentru a ţine copiii când opresc maşina

Presupuneri / Aşteptări

- “Cât de repede va ridica mintea ta inconştientă această mână şi acest braţ?”
- “ Ce mână va face mintea ta inconştientă să se ridice prima?”

Combinări

- “Mintea ta inconştientă poate aduce ceva ce-ţi va permite să ştii că acel lucru va merge pentru tine”
- “Puteţi lăsa inconştientul să vă dea o mână de ajutor în drumul către scopurile voastre”

Sugestii directe şi permisive

- “Mâna şi braţul tău pot urca în mod automat până la faţă”
- “Poate urca chiar mai mult. Foarte bine”

Amplificarea răspunsului

- “Foarte bine. Mai urcă un pic”
- “Şi aceste mişcări mici te pot conduce către mişcările mari”

Fişa anterioară detaliază analogiile şi experienţele ce pot fi folosite la evocarea levitaţiei mâinii şi braţului.

Deci, tocmai l-aţi văzut pe Erickson realizând această levitaţie a mâinii şi a braţului şi vă voi ajuta să învăţaţi să faceţi ceva similar, astăzi şi mâine, cu ajutorul unor exerciţii. Doresc să mă asigur că ştiţi cum să conceptualizaţi acest proces. Aşa că v-am oferit două fişe ce rezumă acest proces al evocării amneziei şi al levitaţiei mâinii şi braţului.

Am detaliat câteva analogii şi experienţe obişnuite pe care le puteţi spune persoanelor în timpul transei pentru a evoca experienţa amneziei sau levitaţiei mâinii. Aceste exemple sunt urmate de exemple ale utilizării presupunerilor, combinărilor şi sugestiilor permisive generale. O dată ce începeţi să primiţi răspunsul relatat sau observat, vă voi da câteva fraze pe care le puteţi utiliza pentru a amplifica şi a extinde răspunsul pe care l-aţi primit.

Puteţi folosi aceste fişe pentru a vă ajută să înţelegeţi şi să urmariţi următorul exerciţiu după care, mâine poate veţi dori să le utilizaţi ca fiţuici. Dar lucrul principal pe care doresc să-l obţineţi de la

ele este o modalitate de a gândi şi metodele de evocare. Reamintiţivă, sarcina voastră este să invitaţi oamenii în moduri permisive şi indirecte fie îi conduceţi spre rezolvarea grijilor lor actuale.

Ok, bine. Am un exerciţiu şi acest exerciţiu îl vom face întrun mod diferit. Veţi face cu toţii acest exerciţiu mâine, dar acum ceea ce aş dori este să vină două persoane şi să fiu antrenorul lor. Îl veţi face în maniera unui acvariu iar eu voi fi alter ego-ul vostru, oferindu-vă câteva idei legate de cum să faceţi. Am să urmăresc două cupluri. Tu Sharon, doarece eşti o împătimită a transei. Ai mai realizat vreodată levitaţia mâinii în transă? Oh, spui că nu ai mai fost niciodată în transă până acum? Ei bine, te-am văzut mai devreme, intrând într-una. Mi-ar face cu adevărat plăcere să realizezi inducţia dacă eşti dispusă, Priscilla. Ok, bine.

Ceea ce am să fac eu este să fiu alter ego-ul Priscillei. Este pe cale să înceapă şi poate gândeşte, "Nu ştiu ce să spun", dar am să-ţi spun doar ceea ce să spui dacă te împotmolşti şi tu vei repeta doar cuvintele mele ca şi cum nu eu le-am spus. Vorbeşte pe expiraţie şi invită la levitaţia mâinii şi a braţului. Îţi reamintesc, nu te crampona ca acest lucru să se întâmple. Eu şi Milton Erickson suntem chiar aici în spate făcând asta, şi îi vei vorbi lui Sharon şi îi vei spune, "Cum se va întâmpla, când se va întâmpla, în ce fel? Se vor mişca întâi degetele, primul, se mişcă degetul mare?" şi toate acele lucruri. După care, dacă vă puteţi gândi la asta, gândiţi-vă la analogiile de zi cu zi pe care tu sau Sharon poate le-aţi avut, mişcări automate ale mâinii şi braţului. În special cele ce implică mâna şi braţul, mâzgălitul sau ridicatul mâinii în clasă.

Am câteva sugestii pentru voi. Folosiţi sugestiile care conferă putere:" Mâna ar putea să se ridice, mâna poate să se ridice." Puteţi de asemenea accentua sau intercala sugestii pentru levitaţia mâinii precum "sus" şi „urcă". Am mers în Anglia şi în loc să spună elevator ei spun lift, deci ceea ce am realizat este că fiecare cultură are propria ei limbă idiosincretică." Puteţi vorbi despre cineva care încearcă să intre pe teritoriul vostru sau orice altceva. Puteţi accentua acele cuvinte, muşchi, urcare şi braţ. Eu am folosit una, "Dennis, poate fi destul de dezarmant prima data când realizezi levitaţia mâinii.", să sugerezi disocierea de mână şi să şi accentuezi cuvântul "braţ". Deci, veţi utiliza câteva sau toate aceste lucruri. Sarcina voastră este să faceţi oricât de multe greşeli puteţi şi să vă simţiţi inconfortabili şi blocaţi, iar eu doar am să vă trasez direcţiile. Dar, pentru început, începeţi doar cu inducerea transei, şi dacă scoateţi şi numai câteva cuvinte, minunat, sau vreo două propoziţii, foarte bine, iar eu voi interveni cât pot de repede când am ceva de spus.

Exerciţiul ≠ 3: Levitaţia şi inducţia în acvariu

PRISCILLA: Sharon, pe măsură ce facem asta, respiră aşa cum doreşti iar eu voi prinde ritmul. Deci ... şi un pic mai devreme am discutat dacă era sau nu mai confortabil pentru tine să deschizi ochii sau să-i închizi, pe care dintre acestea vrei să o faci?

SHARON: Să închid ochii.

PRISCILLA: Ok. Deci, tu doar respiră normal ...

BILL: În comparaţie cu "respiră normal", "poţi să respiri normal", nu sună ca o comandă, deci dacă ea nu respiră normal, ea va crede că o face. Ok.

PRISCILLA: Şi dacă îţi vine să râzi, sau să te încrunţi sau orice, este foarte bine pentru tine să faci orice ...

BIL: Nu aş spune, "foarte bine", nu aş accentua lucrurile pe care nu le doresc în mod particular mai mult. Dar poate zâmbi dacă doreşte, şi asta este în regulă, dar dacă mâna ei se mişcă, voi spune, "Foarte bine", sau "Asta e bine" sau " E frumos". Dar dacă ea râde, s-ar putea să fie o mică distragere pentru ea. Doar *permit* asta, decât să o întăresc. Ok.

(Comentariile lui Bill sunt între paranteze)

PRISCILLA: Si undeva în trecut, sunt sigură că ai avut o experienţă în care ai ridicat mâna pentru a face ceva cum ar fi să iei din maşină mărfurile cumpărate de la băcănie, în special când s-au împrăştiat în portbagajul maşinii şi tu trebuie să te întinzi după ele şi să le ridici. Şi mă întreb dacă este posibil să realizăm în această după amiază câteva ridicări de mână. (pe măsură ce intri în transă ...) Pe măsură ce intri în transă, (chiar dacă încă nu eşti sigură în mod conştient ce este o transă) chiar dacă încă nu eşti sigură în mod conştient ce este o transă, este probabil că mâna ta va urca. (Doresc să presupun că braţul se va ridica, aşa că nu vreau să spun, "e posibil ca braţul tău să urce". Pot spune, "Mâna ta şi braţul tău pot urca automat, şi nu ştiu cu adevărat dacă va fi imediat sau pe măsură ce intrăm în transă". Acum, în timp ce spun asta şi în timp ce tu vorbeai, degetele şi degetul mare au început să se mişte, şi eu voi începe să fiu atentă la asta şi să o amplific, "E posibil să observi că degetul mare se mişcă".) E posibil să observi că degetele şi degetul mare se mişcă, şi dacă o faci, mă întreb care (mâna este mai probabil să se mişte prima ...) mână este mai probabil să se mişte prima (care mână crede ea că se va mişca prima?) care mână este mai probabil să se mişte prima. Mintea ta inconştientă ştie, şi mă întreb pe care o va alege. (Sau vor fi amândouă?) Sau vor fi amândouă? (şi se vor mişca în acelaşi timp) Şi ele se pot mişca în acelaşi timp.

(Acum doreşti să-ţi sincronizezi sugestiile pentru a-i ridica inhalaţia. Dacă priveşti partea de sus a braţului ei în timp ce respiră, acesta are tendinţa de a urca, şi mâinile au tendinţa de a se mişca, deci sincronizăm mai bine sugestiile pentru ridicare.) Deci, când inconştientul tău decide care dintre

ele va fi aceea care să se mişte prima, sau amândouă ... (“Poate urca”, sincronizeaz-o la acea respiraţie, deoarece este chiar pe punctul de ase ridica de la coapsă, foarte bine) Foarte bine, ea urcă, urcă. (Dar va urca tot drumul către faţă?) (Sharon râde) Scuze. (Este cam ciudat să priveşti şi să asculţi acest întreg proces, nu-i aşa? Din aceasta cauză te-am ales pe tine Sharon, doarece am ştiut că poţi asculta asta, să te amuzi în acelaşi timp şi totuşi să se întâmple, deci întoarce-te în tipul de transă care ţi se potriveşte, foarte bine.) Mişcarea a început. Când unii oameni intră în transă, chicotesc. (Unii oameni realizează levitaţia mâinii în timpul transei. Pot presupune că este pe cale să intre în transă sau este în transă un pic, iar acum voi lucra doar la levitaţia mâinii.” Şi continuă în acest proces şi fii interesată şi amuză-te de el”. Acum, o dată ce ai primit răspunsul, condu-l până la capăt sau către un alt răspuns, speculând cât de departe va urca, dacă va urca tot drumul până la faţa ei, dacă ea va remarca asta sau dacă va pierde drumul acesteia în timp ce urcă, dacă va urca în linie dreaptă, toate aceste posibilităţi. Dar acum vizualizez cum atinge faţa ei şi urcă mai mult. Deci voi tăcea pentru o clipă, iar tu poţi spune mai multe.) Şi mă întreb, pe masură ce mâna ta urcă, încotro va merge, va urca direct sau va urca şi va coborî, va urca direct către faţa ta, urcă, sus, dacă va urca până la nas, sau dacă va urca până la bărbie şi mă întreb dacă te gândeşti că este o prostie, dar urcă şi când? Când va urca tot drumul până la faţa ta, urcă, mă întreb dacă există vreo îndoială, în timp ce continuă să urce? (Aceasta este bine şi inclusiv). Şi mă întreb de asemenea, pe măsură ce urcă, cât timp îi va lua, dar este în regulă, în timp ce urcă mai aproape, ridicându-se mai aproape, ridicându-se mai sus? Mintea mea se întreabă dacă sau nu îţi poţi înclina capul ca să o întâlnească.

(Acum vă voi da o altă indicaţie pentru a merge mai departe. Ea învaţă ceva intrând în transă şi de asta este bine să realizeze levitaţia mâinii care este nouă pentru ea, dar puteţi să vă gândiţi la fel de bine să legaţi urcarea mâinii de un scop personal pe care-l are, legaţi-o de motivaţiile ei personale. Acum tu o cunoşti pe Sharon mai bine ca mine, poate ai discutat cu ea un pic, dar ceea ce ştiu chiar acum este că ea poartă un cristal. Deci, probabil are unele idei noi la modă şi probabil se ocupă cu vindecarea, aşa cum o fac mulţi terapeuţi. Aşa că de ce să nu legăm urcarea mâinii de câteva cazuri personale de vindecare pe care le-a realizat? Ceva personal, să aibă legătură cu ea pe plan spiritual, deoarece apoi va fi mult mai motivată pentru ca acea mână să se ridice către faţa sa, deci motivaţia vine mai degrabă din interiorul său decât din afară. Deci, dacă poţi lega asta, ar fi bine). Pe măsură ce mâna urcă, mă întreb, Sharon, dacă ar fi sau nu ceva ce tu doreşti să se întâmple când mâna îţi atinge faţa, când urcă către faţa ta, ceva ca tu să capeţi un fel de încredere sau să ai vreo realizare, sau orice altceva alegi tu să ţi se întâmple. (Acum aş lega asta de acest seminar, senzaţia că ai intregrat cu adevărat cunostinţele şi că vei dezvolta din ce în ce mai multă încredere în abilitatea ta de a utiliza transa, într-un fel care este bine pentru tine personal şi profesional. Mai este un lucru pe care îl ştim despre ea. A venit la un seminar de hipnoză, probabil că vrea să înveţe asta.) Mâna ta urcă mai repede

acum, şi când îţi va atinge faţa vei trăi senzaţia încrederii şi competenţei. (Ai un pretext destul de bun să spui "tu vei", dar dacă ea nu, atunci avem o mare problemă. Deoarece ea a arătat deja atât de multe răspunsuri în transă, cred că este posibil să, dar este un pic cam directiv.) Urcă, urcă mai rapid, şi când îţi atinge faţa, îţi dai seama de toate obiectivele pe care ţi le-ai propus. (sau orice scop particular) Urcă şi mă întreb pe măsură ce mâna ta urcă, urcă către faţa ta, realizarea, încrederea, toate acele scopuri pe care ţi le-ai stabilit pot fi atinse, urcă ... aproape a ajuns. (Foarte bine ...) Este bine, aproape a ajuns ... (atât de aproape, încât o poţi simţi) Eşti foarte aproape, eşti aproape acolo. (Şi aş dori să te invit, Sharon, după ce atinge faţa ta, acordă-ţi doar 30 de secunde din timpul real, şi poţi ieşi din transă.) Foarte aproape. (Cu această mână ridicată acolo, sau poţi lăsa mâna să facă tot drumul înapoi în jos). Poţi lăsa mâna acolo unde este sau poţi alege să vină înapoi în jos. Şi acordă-ţi câteva secunde pentru a te reorienta către acest timp şi către acest loc. (Foarte bine, bine, minunat).

SHARON: Este cel mai ciudat lucru pe care l-am făcut vreodată.

Oh, pariez că putem găsi câteva care să ne contrazică, dar că e una dintre cele mai ciudate, acceptăm. Îi putem întreba pe prietenii tăi care sunt aici. (*Râsete*) Nu, nu, ei nu vor spune. Ei, bine, bine lucrat, bine lucrat, minunat, în regulă. Ai acceptat asta, şi ai făcut-o, e minunat. De ce am ales-o pe Sharon? Ca şi mine, este o împătimită a transei. Ştiam că va fi foarte responsivă. În timp ce predau, vă privesc pe toţi şi văd cum răspundeţi şi am senzaţia că unii dintre voi sunteţi foarte responsivi. Am intuit-o pe Sharon că ar fi fost prea intruziv pentru ea , ca eu să vorbesc în timp ce era în transă.

Oameni buni, am senzaţia că înţelegeţi aceste probleme. Sunt mulţumit de ziua de azi şi de răspunsurile voastre.

Când revenim aici mâine dimineaţă, vom trece la subiect: De ce să folosiţi mereu transa; la ce este bună transa? Ne vom ocupa şi de tema legată de ce reprezintă mintea inconştientă în acest demers. Şi dacă inconştientul este aşa de isteţ, pe cât insinuează Erickson, de ce avem simptome? Ne vom ocupa de asta mâine, deşi nu va fi o chestie atât de insipidă precum "Poţi face orice doreşti şi poţi merge oriunde doreşti în transă", ci va fi în legătură cu obţinerea anumitor răspunsuri specifice, precum levitaţia mâinii, precum distorsiunea timpului, precum regresia de vârstă, lucruri pe care le urmăriţi în mod specific. Mâine veţi primi un alt răspuns la întrebarea, de ce folosim fenomenul transei în tratament. Vă vom oferi un model clar pentru tratament, ce să faceţi odată ce persoana intră în transă. Deci, astăzi ne oprim aici, sunt sigur că aţi învăţat o mulţime de lucruri la nivel inconştient şi conştient. Şi presupun că ştiţi cu toţii pentru ce sunt visele, aşa că vă sugerez să vă folosiţi la noapte visele în diferite feluri în beneficiul vostru, pentru a integra cunoştinţele, a extinde cunoştinţele sau pur şi simplu pentru a vă ajuta să aveţi un somn bun, aşa încât să fiţi revigoraţi mâine pentru a învăţa chiar mai multe.

CAPITOLUL 4

DE CE FOLOSIM TRANSA ?

În această dimineaţă trecem la subiect. De ce să folosiţi transa? La ce este bună hipnoza?V-aţi descurcat bine în practica dumneavoastră clinică fără a utiliza hipnoza până acum, aşa că de ce aţi avea nevoie de ea acum?

Pentru a răspunde la aceste chestiuni, vom începe cu întrebarea: ce este inconştientul? În abordarea ericksoniană, atunci când folosim cuvântul "inconştient" ne referim la ceva diferit de punctul de vedere freudian, acela al impulsurilor reprimate şi a impulsurilor primare cu care eu-l sau supraeu-l trebuie să se descurce. Erickson foloseşte conceptul în câteva moduri diferite. Una dintre aceste opinii se aseamănă întrucâtva cu preconştientul freudian, un deţinător al acelor lucruri pe care nu le păstrăm în mintea noastră conştientă, dar le putem reaccesa dacă dorim. O altă definiţie ericksoniană a inconştientului este că el reprezintă sinele mai adânc şi mai înţelept. O a treia definiţie consideră inconştientul ca fiind un tonomat a ceea ce aţi învăţat, sau altfel spus, un tonomat al amintirilor voastre. Atunci când apăsaţi butonul potrivit, acesta stimulează o operaţie mentală sigură şi voi vă reamintiţi anumite lucruri. Este ca un tonomat al informaţiilor pe care le-aţi depozitat şi pe care nu le păstraţi în mintea voastră conştientă şi pe care probabil nu le puteţi reaccesa în mod deliberat. Deci nu vorbim chiar de preconştient. Potrivit celei de-a treia definiţii, inconştientul conţine amintirile senzoriale pe care le-aţi dobândit în timpul vieţii.

Cea de-a treia definiţie e mai relevantă pentru ceea ce vom vorbi în această dimineaţă. Cel de-al treilea punct de vedere se referă la toate acele lucruri pe care le-aţi pus pe pilot automat. Erickson obişnuia să spună: "Aveţi încredere în inconştientul vostru". Iar pe ericksonieni îi veţi auzi spunând: "Inconştientul vostru este creativ şi inteligent, este o parte înţeleaptă a voastră, mult mai înţeleaptă decât partea conştientă, care este limitată datorită credinţelor îngrăditoare pe care le păstraţi în mod conştient".

Am un prieten, Joe Barber, din Los Angeles. Peste puţin timp, veţi auzi câteva din intervenţiile sale pe casetele de lucru. Poate fi un tip foarte critic şi nu agrează foarte mult mişcarea ericksoniană cu toată această „fixaţie" pe gurul Erickson şi pijamalele roşii pe care oamenii le poartă. El ştie că şi eu sunt un pic necuviincios. Împreună cu el am mers să luăm prânzul la unul dintre seminariile lui Erickson şi mi-a spus: "Ştii, aceşti ericksonieni mă înnebunesc susţinând mereu: „Încrede-te în inconştientul tău, inconştientul tău este priceput şi creativ." Ei nu ştiu că inconştientul este prost, prost, prost?!"a exclamat el. Aceasta m-a provocat destul de mult deoarece, trebuie să recunosc, gândisem că inconştientul este priceput şi creativ, influenţat fiind foarte mult de Erickson. Aşa că m-am gândit că e un lucru bun la care să iau aminte, deoarece e bine să provoci acele credinţe fixe şi rigide pe care le ai. După ani de zile le-am triat aşa cum mi se potriveau mie şi iată la ce am ajuns. Părerea mea este că inconştientul este priceput la lucrurile la care se pricepe, este tăcut la lucrurile la care nu se pricepe şi, de asemenea, sunt unele lucruri la care inconştientul se pricepe dar nu

trebuie să conştientizaţi că se pricepe. Aceasta nu este o tehnică a confuziei – este claritate. Lăsaţi-mă să vă lămuresc acest lucru.

Să începem cu ideea potrivit căreia inconştientul vostru este priceput la lucrurile la care se pricepe. Aceasta înseamnă că dacă ştiţi cum să jucaţi tenis şi mergeţi să jucaţi tenis şi vă perfecţionaţi, practicaţi, luaţi lecţii şi jucaţi destul de mult, sunteţi cu adevărat un bun jucător de tenis. Apoi trebuie să ieşiţi pe terenul de tenis şi când jucaţi trebuie să aveţi încredere în inconştientul vostru. Inconştientul vostru se pricepe la jocul de tenis şi trebuie să-l lăsaţi să acţioneze deoarece, dacă încercaţi să jucaţi tenis în mod conştient sau să vă gândiţi la asta în mod conştient, veţi fi un jucător de tenis foarte prost. Dacă ştiţi cum să atingeţi tasta, trebuie să aveţi încredere în inconştientul vostru pentru a o face, fără să priviţi la taste, fără a gândi măcar la acestea. Dacă vă veţi gândi cum să faceţi, va merge mult mai încet şi mult mai greu. Una dintre definiţiile inconştientului este că face lucrurile în mod automat. Atunci când ştiţi cum să conduceţi o maşină, o faceţi în mod automat, nu trebuie să vă gândiţi cum să puneţi frâna sau cum să apăsaţi ambreiajul, odată ce aţi învăţat asta, iar inconştientul vostru devine priceput la acest lucru, deci nu trebuie să vă gândiţi la asta.

Îmi pot ţine cursul şi să cânt la chitară un lucru destul de complicat, deoarece le-am pus pe amândouă pe un pilot automat. Prin urmare, inconştientul meu este priceput să cânte la chitară. Dacă aş avea un banjo, nu aş putea sta în picioare şi să cânt. Nu aş putea sta în picioare aici şi pur şi simplu să cânt, lăsând muza să mă inspire, pentru că, în acel moment, muza ar suna destul de groaznic prin mine. Deci inconştientul meu este nepriceput la cântatul la banjo, dar priceput la cântatul la chitară. Inconştientul meu este nepriceput în legătură cu jocul de tenis, deci nu trebuie să ies şi să mă bazez pe inconştientul meu, pentru că nu voi juca foarte bine. Trebuie să joc foarte deliberat şi să încerc să învăţ şi să mă gândesc mult la asta, să exersez mult, să mă încurc şi să fac greşeli şi acesta este modul în care mintea mea inconştientă devine pricepută. Va trebui să fac aceste lucruri destul de mult pentru a deveni priceput la tenis. Mintea mea inconştientă este nepricepută la lucrurile la care nu se pricepe. Nefiind un bun dactilograf, nu ştiu cum să ating tasta potrivită, astfel încât doar apăsând o tastă, care pare a fi cea potrivită, ea nu va funcţiona.

Acum referitor la ultima categorie pe care am menţionat-o – uneori mintea inconştientă este pricepută la anumite lucruri dar nu trebuie să conştientizaţi că se pricepe. Ceea ce am vrut să spun prin asta se referă la întoarcerea către abordarea naturalistă ericksoniană. Uneori, în mod natural, devenim pricepuţi la lucrurile la care nu trebuie să ne pricepem în anumite contexte.

Să spunem că am fost abuzat sexual sau abuzat fizic de multe, multe ori atunci când am fost tânăr. Şi cum am învăţat să fac faţă acestui lucru precum un mecanism de coping, a fost să-mi disociez corpul de restul experienţei mele. Aşa cum a făcut-o Wayne ieri. Numai că el şi-a disociat corpul într-un mod direct, controlat. Când faceţi asta în mod spontan în viaţa voastră, deoarece aţi fost abuzaţi,

veţi deveni foarte buni, foarte pricepuţi, la disocierea automată. Este un lucru foarte bun pentru voi să-l faceţi pentru a supravieţui abuzului sexual, abuzului fizic şi se pare că oamenii o fac foarte spontan şi este o mare abilitate de supravieţuitor. Din nefericire, ceea ce se întâmplă apoi, este că te maturizezi, că ieşi din contextul abuzului şi intri în alt context. Poate vă căsătoriţi sau începeţi o relaţie şi partenerul vostru începe să se apropie de voi din punct devedere sexual iar voi vă disociaţi. Nu mai sunteţi acolo. Nu este o situaţie ameninţătoare, deoarece partenerul vostru nu v-a abuzat niciodată, dar inconştientul vostru este atât de priceput la disociere, încât o faceţi în mod automat. O faceţi în mod inconştient. Inconştientul vostru se pricepe la ceva la care nu trebuie să se priceapă în acea situaţie.

Sau să zicem că timp de mai mulţi ani a fost o idee bună să remarcaţi durerea pe care o aveţi deoarece ea v-a servit drept semnal. Acum aveţi o durere cronică care nu vă mai serveşte deloc ca semnal, este doar o simplă durere cronică provocată de artrită sau poate muriţi de cancer. Inconştientul vostru nu este atât de folositor şi priceput în a remarca durerea, dar aveţi ani şi ani de practică în remarcarea durerii. Deci inconştientul vostru se pricepe la ceva ce nu trebuie să se priceapă în acel context.

Aceasta ne conduce la următoarea întrebare: De ce aţi folosi transa? La ce este bună şi la ce nu este bună? Cineva mi-a pus această întrebare ceva timp în urmă: „Când veţi folosi hipnoza şi când nu, sau o veţi folosi mereu?" Nu, uneori clienţii mei nu au nici cea mai vagă idee că folosesc transa, doar dacă găsesc o broşură în timp ce aşteaptă în sala de aşteptare şi mă întreabă apoi, "Faceţi hipnoză?". Ei pot să nu aibă habar deoarece niciodată nu a fost potrivit să o folosesc la ei. Unii ştiu doar că folosesc transa, ei nu ştiu că fac altceva. Cu câţiva ani în urmă cineva mi-a spus: "Când decideţi să utilizaţi sau nu transa?". Răspunsul meu a fost că ştiu din prima sesiune pe care o am cu clientul dacă voi folosi transa sau nu. Regula mea empirică este de a împărţi lumea simptomelor ori a problemelor în ceea ce numesc **nemulţumiri / probleme voluntare** şi **involuntare.** Această clasificare mă ghidează în decizia mea referitoare la a folosi sau nu transa.

Activitate voluntară / deliberată	Involuntar / automatic
Nemulţumiri/probleme – contraindicat	Nemulţumiri/probleme– indicat
Acţiuni	Somatic / dificultăţi fiziologice
Interacţiuni	care nu au răspuns la intervenţiile
Gânduri conştiente (nonautomatice)	medicale
	Dificultăţi experienţiale
	Gânduri obsesive / automatisme
	Dificultăţi afective

Nemulţumirile / problemele voluntare sunt acelea pe care persoana le poate produce la comandă. Dacă le-aţi cerut să vă arate simptomul lor, problema lor, sau nemulţumirea lor, ar putea să o facă. **Nemulţumirile / problemele involuntare** sunt acelea care nu pot fi arătate la cerere. Nemulţumirile / problemele nu sunt involuntare dacă oamenii spun că nu se pot abţine, deoarece aproape oricine în terapie spune la un anumit nivel sau altul :"Nu mă pot abţine – ajută-mă!". Atunci eu doar spun: pot produce ei această nemulţumire / problemă în mod deliberat dacă le-o ceri? Deci dacă cineva vine şi spune: "Fumez, ajutaţi-mă să mă las de fumat", aş putea spune : "Arată-mi problema ta ". Ar putea scoate o ţigară , ar pune-o în gură, ar aprinde-o, ar inhala, ar scutura scrumul ţigării şi mi-ar demonstra cum arată problema. Dacă ei spun: "De câte ori merg într-un mall la cumpărături, fac o erupţie", aş putea să le cer să îmi arate erupţia. Iar ei mi-ar spune: "Nu pot, nu ştiu cum să-ţi arăt asta. Vino la cumpărături în mall şi îţi voi arăta". Aceasta înseamnă involuntar .

Dacă spun: "Ţip la copilul meu", eu îi spun:"OK, dă-mi un exemplu, arată-mi ce faci". Ei pot reda ţipătul: "Tu micule, bla, bla, mergi în camera ta! "Vă pot arăta ce au făcut. Dacă au mâncat fără limită, vă pot arăta cum au făcut. S-ar putea să nu doriţi ca ei să vă arate, dar de obicei eu nu le cer să-mi arate în cabinet. Dacă ei spun:"Am o migrenă, mă poţi ajuta?" aş spune: "OK, fă o migrenă aşa încât să pot vedea cum reacţionează familia ta atunci când ai o migrenă". Ei ar putea replica: "Nu pot face asta, vino la mine acasă atunci când am o migrenă şi poate atunci vei putea vedea una, dar nu pot face cu adevărat o migrenă pentru tine". Migrenele, erupţiile, diferitele lucruri ca acestea reprezintă ceea ce eu numesc nemulţumiri / probleme involuntare. Ţipatul la copilul tău, fumatul, mâncatul într-un anumit mod, acestea sunt nemulţumiri / probleme voluntare. Nu vorbesc despre ceea ce pretind ei în legătura cu aceste nemulţumiri / probleme, doar mă întreb, este asta ceva ce ei ar putea reproduce la cerere sau nu? Cred că hipnoza se potriveşte foarte bine pentru nemulţumirile / problemele involuntare şi nu atât de bine pentru nemulţumirile / problemele voluntare.

De ce? Aceasta ne face să ne întoarcem la ce este mintea inconştientă. Deoarece cred că hipnoza este foartă buna la modificarea experienţelor interioare automatizate. Inconştientul vostru este foarte priceput la acele lucruri pe care în mod conştient voi nu ştiţi cum să le schimbaţi. De exemplu, dacă aş spune: "OK , spune-mi cum ar putea fi. Ce ai putea face în loc să ţipi la copilul tău?". Ei ar spune: "Ei bine, aş putea merge într-o altă cameră şi să mă calmez". Ei ar putea face ceva în mod deliberat să schimbe asta. Dar dacă voi spuneţi: "Spune-mi ce ai putea face ca să nu mai ai migrene?", ei ar putea să vă răspundă: "Nu ştiu. Aş lua medicamente, aş încerca să mă relaxez pentru a reduce stressul din viaţa mea. Nu ştiu ce aş putea face. Ei nu ştiu cum fac migrenele, şi nici nu ştiu cum să nu facă migrene. Adică dacă ei fac ceva în mod deliberat, acel lucru nu s-ar interfera cu migrena sau

erupţia. Adică, dacă au făcut ceva în mod deliberat, acel lucru probabil ar interfera cu fumatul lor, cu ţipatul la copilul lor, cu bătaia soţului/soţiei lor sau cu orice altceva. În mod tipic, nemulţumirile / problemele voluntare sunt acţiuni iar, pe de altă parte nemulţumirile / problemele involuntare sunt experienţe interne.

AUDIENŢA: Unde localizaţi depresia?

Depinde de modul în care persoanele fac depresie. Puteţi interpreta depresia ca o nemulţumire / problemă primară voluntară, sau puteţi pune câteva elemente ale acesteia în categoria involuntară. Deobicei, depresia este o combinaţie de acţiuni pe care oamenii le fac, percepţii şi sentimente pe care aceştea le au. De regulă aşez depresia pe teritoriul voluntar şi de obicei nu utilizez hipnoza pentru aceasta. O puteţi interpreta într-o altă manieră iar dacă o faceţi, puteţi folosi hipnoza. Unele lucruri sunt într-un fel un soi de combinaţie voluntară şi involuntară, dar vă puteţi întreba pe voi înşivă, care sunt principalele trăsături ale acestora? Aceasta este ceea ce vă sugerez.

Gândiţi-vă la ceva precum fobia de şcoală. Uneori când am investigat-o, consta de fapt în evitarea şcolii. Dacă este o evitare a şcolii, este de cele mai multe ori voluntară, persoana pur şi simplu nu vrea să meargă la şcoală. Poartă denumirea de fobie de şcoală deoarece este o denumire comună pentru acest simptom, dar în realitate este doar un refuz de a merge la şcoală. Dar uneori există o parte de teamă în fobia de şcoală, care este o teamă reală, ca şi cum cineva îi va bate când ajung la şcoală şi din această cauză se tem. Dar asta nu este fobie în adevăratul sens al cuvântului, este o teamă şi ar putea fi câteva acţiuni ce i-ar putea face să schimbe acel ceva de care se tem. Probabil pot interacţiona diferit cu copiii sau pot merge la o altă şcoală. Poate fi o parte a fobiei care se manifestă prin palpitaţiile inimii, transpirarea palmelor, prin tremurături sau prin nervozitate, iar aceste tipuri de lucruri vă pot permite să faceţi ceva folosind hipnoza. Dar, în final, chiar dacă schimbaţi această parte a fobiei, tot va trebui să-l faceţi pe copil să meargă la şcoală. Chiar dacă modificaţi dorinţa de a fuma o ţigară, tot va trebui să determinaţi persoana să îşi schimbe obiceiul de a fuma, ceea ce este o acţiune. Puteţi împărţi aceasta în două părţi: dorinţa de a fuma o ţigară, relaxarea pe care ei o primesc de la fumatul unei ţigări, aceste experienţe interne sunt părţile involuntare, iar partea voluntară este comportamentul fumătorului.

Eu îmi bazez tratamentul pe consideraţiile mele: dacă trăsăturile principale ale nemulţumirilor / problemelor sunt voluntare sau involuntare. Pentru mine caracteristica principală este activitatea de a fuma. În retrăirile referitoare la abuzul sexual, caracteristica principală este involuntară şi experienţială. Hipnoza este potrivită pentru lucrurile involuntare şi nu atât de potrivită pentru cele voluntare. Acum aţi putea crede- “Un moment, acei hipnoterapeuţi, care îşi fac reclamă în cărţile de

telefon şi în ziare, fac aproape întotdeauna reclamă pentru fumat şi pentru controlul greutăţii". Ei bine este o strategie de marketing destul de bună, deoarece astfel de lucruri aduc o sumă considerabilă de bani, dar cercetările actuale se pare că indică faptul că aproximativ 25% dintre persoanele cu acele nemulţumiri / probleme se descurcă destul de bine cu aceste modalităţi de abordare iar restul persoanelor nici măcar după doi ani de intervenţii. Nu mi se pare o coincidenţă faptul că aproximativ 25% dintre persoane sunt foarte sugestionabile şi foarte hipnotizabile. Poate că nu toţi fac parte din acelaş grup. Nu ştiu dacă au fost vreodată comparate, dar unele persoane se simt bine, indiferent de abordarea utilizată şi chiar dacă aceasta este o sugestie sau o abordare placebo, ei se vor simţi destul de bine. Dar nu cred că hipnoza este foarte folositoare în tratarea nemulţumirilor / problemelor voluntare.

Cred că hipnoza este foarte utilă şi presupune un nou set de abilităţi ale terapeutului care anterior a posedat numai abilităţile de a trata nemulţumirile / problemele voluntare. Când am început să practic hipnoza, cineva a venit la mine cu negi ca şi nemulţumire / problemă actuală. Acum, ca terapeut, se întâmplă destul de rar să vină cineva la mine cu negi, iar aceştia să reprezinte nemulţumirea actuală. A fost înţelept din partea pacienţilor că nu veneau la mine pentru asta, pentru că nu aveam nici măcar un indiciu despre modul în care să tratez negii. Singura cale la care m-aş fi putut gândi să tratez negii era dacă mă convingeam pe mine şi pe client că stresul reprezintă cauza acestor negi. Atunci poate că aş fi redus stres-ul pentru a elimina negii, deoarece eu, ca şi terapeut, ştiam cum să reduc stres-ul. Dar în hipnoză ştiu exact cum să lucrez cu negii.

În mod propriu am încadrat în domeniul involuntar lucrurile fiziologice, somatice şi aş mai aşeza anumite categorii de lucruri, acel tip de gândire intruzivă automată pe care o denumim gândire obsesivă. Am aşezat în mod voit, deliberat, anumite tipuri de gânduri în categoria voluntară. Dacă vă cer să vă imaginaţi pe voi înşivă ca fiind asertivi şi voi vă imaginaţi asta, aceasta este un mod de gândire deliberat. Dar există un tip de gândire care este gândirea obsesivă, gândirea intruzivă, care se pare că gândeşte pentru ea însăşi. E ca şi cum tu nu ai gândit-o. De exemplu: am închis aragazul în urma mea? mi-am încuiat uşa? sau gânduri obsesive legate de o relaţie trecută. Cam aceste tipuri de lucruri. Halucinaţiile sunt percepţii care se impun în experienţa voastră în mod involuntar. În plus, în lumea voluntară am inclus acţiuni şi interacţiuni şi anumite tipuri deliberate de gândire.

De ce consider că hipnoza se potriveşte aspectelor involuntare? Deoarece aşa cum am spus ieri, când am discutat despre fenomenul transei, aceasta te lasă să-ţi pui mâna pe butonul de control al experienţei. Vă dă o cale pentru a transforma experienţa. Când vedeţi acei hipnotizatori care cheamă oamenii pe scenă şi le cer să mănânce o ceapă ca şi cum ar fi un măr, sunteţi martori ai abilităţii persoanei, care prin intermediul hipnozei modifică ceea ce seamăna cu o experienţă involuntară. Hipnotizatorii spun subiectului de pe scenă: "Acesta este un măr zemos şi minunat. Ia o muşcătură din el", iar ei o fac şi chiar se bucură de aceasta şi toată lumea din cadrul audienţei este uimită. Din

anumite motive, hipnoza ne oferă o abilitate de a modifica experienţa noastră interioară. Aşa încât gustul mărului poate veni din memorie, căci experienţa poate fi actualizată chiar şi în timp ce mestecăm o ceapă. Sau că, în timpul unei operaţii, puteţi controla sângerarea. În mod obişnuit, aceasta este o abilitate cât se poate de involuntară pentru majoritatea persoanelor. Dacă doar aş spune: "Wayne, în timpul operaţiei de la picior, controlează sângerarea!", tu vei spune:"OK, voi încerca, dar nu ştiu dacă voi fi în stare, voi fi făcut praf". Dar m-aş putea adresa minţii inconştiente a lui Wayne: "În timp ce te afli sub această anestezie totală, este foarte important pentru tine să sângerezi suficient cât să-ţi cureţi rana şi să nu-l îngrijorezi pe chirurg, iar apoi să te opreşti din sângerare" şi probabil am putea avea un efect într-un fel sau altul. Kay Thompson, cea care a studiat cu Erickson pentru un timp, ne-a arătat o înregistrare a operaţiei sale de nas în timpul căreia ea nu este anesteziată în nici un fel şi îşi opreşte sângerarea. A fost destul de indecent să priveşti dar în acelaşi timp foarte impresionant. Ea, în mod deliberat, a făcut să se petreacă schimbări spontane în funcţionarea sa fiziologică şi în experienţa ei. A dobândit cumva o schimbare în sângerare şi o modificare în perceperea senzaţiei.

Socrul meu a trecut printro extracţie de măduvă osoasă, utilizând auto-hipnoza. Deşi nu a fost anesteziat, cred că nici nu se face anestezie pentru asta, s-a simţit foarte confortabil şi i-a înnebunit pe medici şi pe asistente deoarece acesta nu le-a putut spune dacă au ajuns la miezul măduvei, iar ei erau obişnuiţi cu persoane care se zbăteau în toate părţile şi pe care trebuiau să-i ţină imobilizaţi. În schimb, el se simţea foarte confortabil, iar personalul medical nu înţelegea cum reuşea acest lucru, el nespunându-le că foloseşte autohipnoza. El auzea toată această forfotă în spatele său şi a întrebat care era problema, iar aceştea i-au răspuns: "De obicei, pentru pacienţi este foarte, foarte dureros când atingem zona delicată şi în acest fel aflăm dacă am ajuns unde trebuie". El a anulat imediat ideea durerii pe care personalul medical i-a sugerat-o şi a înlocuit-o cu o idee potrivit căreia ar fi simţit o altă senzaţie care să-i anunţe că au ajuns în zona delicată. Aşa că a spus:"Oh, nu am ştiut că trebuie să ştii acest lucru – îţi voi spune când simt ceva diferit". Într-un fel el a fost capabil să schimbe ceea ce, pentru mulţi dintre noi, ar fi fost o experienţă involuntară a durerii. Din anumite motive, hipnoza ne oferă abilitatea de a pune mâna pe butonul de control al experienţei. Nu ştiu exact de ce, deşi în domeniul hipnozei o mulţime de persoane oferă teorii, dar nu cred că cineva ştie încă exact de ce. Tot ceea ce ştim este că se pare că anumiţi oameni şi anumite lucruri pot face asta.

Ce faceţi după ce aţi indus transa, care este ţinta? Să fiţi capabili să le oferiţi acestora acces la abilităţile lor naturale pentru a-şi transforma experienţa. Vă reamintesc că în cadrul hipnozei centrate pe soluţii, credem că persoanele au deja abilităţile naturale de care au nevoie. Şi ce fel de transformare a experienţei dorim? Dorim să re-evocăm aptitudinile şi abilităţile pe care aceştia le-au avut cândva în vieţile lor. Ca şi aceia dintre voi care poartă ochelari şi aţi învăţat să vă imaginaţi că nu purtaţi ochelari şi i-aţi scos din experienţa voastră. Este o abilitate minunată. Deşi, probabil că nu v-aţi gândit niciodată

la aceasta ca la o abilitate. Cu toate acestea, ea poate fi considerată o abilitate pe care o putem evoca în transă pentru ca apoi să o amplificăm, astfel încât să puteţi trece printr-o operaţie fără a remarca senzaţia specifică operaţiei. Aşa cum a făcut Kay Thompson. Aceasta este halucinaţia negativă.

Dacă în mod firesc aţi învăţat în viaţă să vă disociaţi datorită abuzului, de ce să nu fiţi în stare să utilizaţi această abilitate pentru a vedea trauma, în loc să o retrăiţi şi să aveţi sentimentul că această experienţă traumatică se petrece iar. De ce să nu folosiţi această abilitate de a disocia, dar să o canalizaţi şi să o orientaţi într-o anumită direcţie, astfel încât ei să-şi poată vedea experienţa ca şi cum s-ar derula pe un ecran de televizor sau pe un ecran de cinema şi să folosească această abilitate naturală păstrând corpul relaxat în timp ce privesc trauma atunci când o revăd. Tot ceea ce încercăm să facem este, ca în loc să lăsăm ca lucrurile vechi să se întâmple iar- ceea ce este problematic- să folosim orice abilităţi şi aptitudini naturale de care aceştia dispun, să amplificăm şi să direcţionăm aceste aptitudini în beneficiul lor. Vă amintiţi de bărbatul despre care v-am vorbit ieri când induceam transa, terapeutul care avea fobii? După ce a experimentat dubla levitaţie a mâinii şi a râs şi a plâns în transă, a observat că atunci când intră într-una din situaţiile sale fobice anterioare, are acea senzaţie de amuzament absurd şi se simte disociat de teamă. El observă anxietatea dar nu este atât de fixat în ea. De unde înainte îi era frică de faptul că îi este frică, aşa cum fac mulţi oameni, acum păşeşte înapoi şi observă că este doar uşor anxios şi crede că e absurd şi e total amuzat de ea. În mod gradual, fobiile au dispărut deoarece, într-o anumită măsură, el nu s-a mai implicat în ele.

Deci despre ce este vorba când practicăm acest tip de tratament prin transă? Evocarea abilităţilor, soluţiilor anterioare şi modelelor de experienţe. Dacă faceţi multe băi fierbinţi şi vă relaxaţi destul de mult, dobândiţi un model de experienţă sau abilitatea anterioară de a vă relaxa muşchii. Dacă aţi fost vreodată la masaj, puteţi avea o amintire legată de starea de relaxare a muşchilor. Folosind transa, puteţi crea sau reorganiza experienţa dumneavoastră. Puteţi separa anumite lucruri. Ca şi fobiile acelui băiat. El avea fobie de a merge în spaţii deschise şi largi, precum mall-urile sau marile supermarket-uri. Mai avea una- dacă conducea pe axul şoselei dintre state, se simţea atât de speriat ca şi cum ar fi fost pe punctul să leşine. Dacă vedea vreun lucru cu specific medical, de asemenea avea aceste atacuri de panică şi se simţea ca şi cum ar leşina.

Ceea ce am făcut, a fost să separăm teama de aceste situaţii şi să le asociem cu umorul şi absurditatea. Aşa că separăm şi asociem. Vreţi să faceţi noi asocieri şi să le distrugeţi pe cele vechi. Nu este nimic legat de plimbarea într-un supermarket care să provoace anxietatea înăscută, dar el a făcut această asociere în experienţa sa. Faptul de a vedea la televizor unele lucruri cu specific medical este asociat în cazul lui cu o anumită anxietate sau panică, dar nu trebuie să fie. La fel cum vederea păienjenilor sau a şerpilor nu trebuie să fie cauza anxietăţii, dar unii oameni fac aceste conexiuni. Vrem să-i ajutăm să separe anumite părţi ale experienţei lor, să facă distincţii pe care nu le-au făcut

înainte. Veţi vedea acest lucru în unele abordări referitoare la abuzul sexual, pe care vi le voi prezenta mai târziu şi în celelalte exemple. Doriţi într-un fel să uniţi în noi asociaţii, în noi înlănţuiri evenimentele, să modificaţi experienţa oamenilor. De exemplu, i-aţi putea pune să experimenteze usturimea în locul unei dureri. În munca cu o femeie care urmează să nască, în loc să se concentreze pe durere, o puteţi face să se concentreze la cum va arăta acel copil. Ce culoare vor avea ochii copilului? Cât de mult păr va avea copilul? Puteţi privi mai departe la personalitatea pe care o va avea copilul. Există tot felul de asemenea lucruri pe care vă puteţi centra atenţia. În loc să vă centraţi atenţia pe senzaţiile dureroase de după operaţie, vă puteţi centra pe aspectele confortabile ale experienţei.

Deci, cum faceţi asta? Care sunt tehnicile? Foarte mult din ceea ce am vorbit ieri se referă la termenii metodelor evocării în hipnoza centrată pe soluţii. Spuneţi anecdote, poveşti şi folosiţi proceduri obişnuite, zilnice, sau obiecte care corelează cu ceea ce încercaţi voi să evocaţi. Folosiţi combinările, metafora, jocurile de cuvinte, presupuneri, cuvinte goale şi sugestii general permisive. Scopul spre care ne îndreptăm nu este acela de a comunica doar noi idei oamenilor şi să-i reprogramăm, ci să evocăm experienţa. Noi dorim ca ei să aibă o experienţă. Hipnoza este foarte bună pentru a-i ajuta pe oameni să aibă experienţe. I-aş putea spune lui Wayne: "Uite, îţi poţi disocia corpul, ştiai lucrul acesta?" Şi el probabil ar răspunde :"Da, cred că da, mi se pare credibil, mi se pare posibil". Dar când experimentează asta, senzaţia este mult mai puternică decât doar dacă eu i-aş spune despre asta. Iar hipnoza este cu adevărat bună în crearea experienţelor. I-aş putea spune lui Wayne : "Disociază-ţi corpul chiar acum", iar el ar putea răspunde: "Nu ştiu cum să fac asta, adică ieri am reuşit s-o fac şi poate aş putea să o fac din nou, dar nu cred". Dar dacă aş trece prin pălăvrăgeala efectuării transei cu el şi aş spune: "Acum trezeşte-te de la gât în sus şi menţine-ţi corpul în transă", el putea să o facă, probabil că ar face-o, devreme ce a făcut-o şi înainte. Oarecum, într-o anumită manieră, în loc să ai pe cineva care să-ţi vorbească şi să-ţi spună idei bune sau să te reprogrameze sau să te trimită înapoi în copilărie şi să-ţi reprimi amintirile, ceea ce vrem noi să facem în hipnoza centrată pe soluţii este să te punem să experimentezi ceva care îţi va oferi acces la noi posibilităţi.

Scopul meu nu este să găsesc o explicaţie la problema ta sau să te reprogramez cu ceea ce cred eu că vor fi credinţe pozitive, bune pentru tine, ci să-ţi dau experienţa a ceva ce constituie o resursă pentru tine, ceva ce poate transforma situaţia ta. Cred că aceasta este diferenţa dintre terapia care are cu adevărat impact asupra oamenilor şi terapia care este doar o colecţie de soluţii inteligente, de idei bune. Ideile bune pot intra pe o ureche şi ieşi pe cealaltă. Dar ele au un impact atunci când merg direct în interiorul experienţei pacienţilor şi produc ceva diferit pentru ei.

Aşa că, acesta este scopul şi acestea sunt metodele. M-am străduit să vă dau un model simplu şi clar pentru atunci când induceţi transa, de ce induceţi transa, cum puteţi induce transa şi ce faceţi când persoana este în transă. În continuare, vă voi pune să exersaţi mai mult şi să produceţi

aceste tipuri de intervenţii în terapie, cum să abordaţi un caz particular. Vom exersa ceva mai mult în ceea ce priveşte abilităţile şi vom face puţin brainstorming de grup cu privire la cum trebuie să gândim despre anumire cazuri, oferindu-vă un model particular denumit Clasă de probleme / Clasă de soluţii. Dar înainte de aceasta, sunt întrebări?

AUDIENŢA: Referitor la unele obiceiuri voluntare precum fumatul, nu le puteţi aborda cu ajutorul hipnozei prin asocierea acestora cu obiceiuri involuntare care pot controla comportamentul pacienţilor, ca de exemplu imaginarea gustului de ceapă când fumează o ţigară?

Se poate şi acest lucru a fost făcut de mai multe ori cu succes. Nu ar fi abordarea mea preferată pentru această problemă. Deoarece nu cred că funcţionează prea bine. Literatura şi experienţa mea arată că de obicei nu merge foarte bine pentru acele lucruri precum fumatul şi controlul greutăţii. La persoana pentru care merge, merge în proporţie de 100%, dar per total, nu este o abordare cu efect larg.

AUDIENŢA: Sunt încă 25%?

Da, oamenii au folosit diferite tehnici, proiectând oamenii în viitor pentru a anticipa faptul de a fi nefumător şi a funcţionat un pic, aşa că nu vreau să spun că pentru nemulţumiri / probleme voluntare nu funcţionează, deoarece hipnoza a fost folosită pentru aproape orice. De la cancer la udatul patului, la deficienţe comportamentale. Mă gândesc doar că folosirea ei nu este chiar foarte eficientă pentru nemulţumirile / problemele voluntare. De asemenea, ea funcţionează ocazional. Ocazional, mă abat de la regula mea empirică şi o folosesc pentru nemulţumirile / problemele voluntare deoarece are sens în acest caz sau pentru că am o intuiţie bună care îmi spune că va funcţiona sau pentru că nimic altceva nu a funcţionat, aşa că o pot încerca, ce naiba. Dar hipnoza nu va fi alegerea mea ca şi tratament. Întrebarea voastră indică faptul că aţi prins sensul la ceea ce am spus referitor la utilitatea hipnozei; scopul ar fi să accesaţi unele experienţe involuntare şi să le asociaţi cu nemulţumirile / problemele voluntare, acestea putând schimba experienţa persoanelor, obişnuinţele lor.

AUDIENŢA: Vezi vreo conexiune între conştientul / inconştientul ericksonian şi prim planul / planul secund al problemei gestaltistă şi ar avea aceasta vreo valoare în explicaţia dată pacienţilor referitoare la hipnoză?

Desigur, cred că puteţi face unele conexiuni între acestea două. Va fi una cât se poate de simplă. "Prim planul" este reprezentat de ceea ce este în mintea conştientă şi " Planul secund" este reprezentat de ceea ce este în mintea inconştientă. Nu ştiu cum se poate explica asta oamenilor, dar folosind acest model particular cu cineva, poate avea sens. Percepţia mea despre cum să fac terapie şi ce să fac în terapie este mai mult îndreptată către soluţii decât către explicaţii şi mult mai direcţionată către evocarea aptitudinilor şi abilităţilor decât să compromit intervenţiile - să faci ca ţigara să te scârbească sau să aibă gust de ceapă. Ceea ce mă interesează este evocarea acelor abilităţi şi aptitudini care sunt mai mult capacităţi şi iscusinţe plăcute şi să le leg de lucruri ce reprezintă asocieri plăcute. Dacă asta funcţionează pentru o anume persoană, o aplic.

AUDIENŢA: Dar ce puteţi spune despre ticuri?

În mod tipic le-aş numi nemulţumiri / probleme involuntare. Iată maniera de a gândi despre ele. Cum aş face un tic dacă aş fi un corp? Nu ***de ce*** l-aş face, nu funcţia pe care o serveşte, nu explicaţia referitoare la tic ci care este de fapt mecanismul pentru a realiza ticul? Ei bine, de obicei este un proces involuntar, după modul în care oamenii îl relatează şi este un spasm muscular. Cum aş face opusul spasmului muscular, apoi, ce resursă pot utiliza pentru asta? O resursă pe care ai putea-o utiliza în acest scop este relaxarea musculară. Merg în interiorul experienţei persoanei şi ***evoc***, nu ***învăţ*** relaxarea musculară, deoarece în abordarea centrată pe soluţii presupunem că persoanele au o abilitate denumită relaxare musculară. Aşa că unde pot merge să o caut? O variantă este să îi întreb pe ei: "Ai făcut vreodată o baie fierbinte şi nu te-ai gândit cu adevărat la relaxare când ai fost în cadă, dar când ai ieşit din baie ai realizat cât de relaxaţi erau muşchii tăi?" Aceasta ar fi o cale pentru a evoca relaxarea musculară, să povesteşti folosind o detaliere novelistică cât de relaxantă poate fi o asemenea experienţă. "Chiar şi atunci când mintea ta a mers cu o viteză de o milă pe minut şi ai fost foarte încordat gândind înţelept şi deoarece erai în acea căldură, corpul tău pur şi simplu nu a putut suporta încordarea muşchilor. Probabil că ai construit 100 de planuri pentru după ce ieşi din baie, dar atunci când te-ai decis să te întinzi pentru un timp, constaţi că întregul corp se relaxează un pic mai mult". Veţi evoca această experienţă persoanei, după care o veţi transfera către contextul problemă. Gândiţi-vă la ***mecanismul*** problemei, evocaţi o resursă care poate fi opusul la ceea ce puteţi folosi pentru asta şi apoi transferaţi-o către locul în care este necesară.

Exerciţiul ≠ 4: Evocarea levitaţiei mâinii şi a braţului

Ieri aţi văzut aceşti oameni curajoşi care s-au ridicat şi au făcut această demonstraţie minunată prin care Priscilla a hipnotizat-o pe Sharon. Este exact acelaşi exerciţiu pe care doresc să-l faceţi acum. Ceea ce vom face este de a vă pune să exersaţi astfel încât să grăbiţi faptul de a fi în stare să efectuaţi părţile de psihoterapie. De data aceasta veţi merge către o anumită experienţă şi nu doar pentru a permite persoanelor să trăiască o experienţă pe care ei doresc să o aibă. Veţi încerca să obţineţi un răspuns specific. Aşa cum a încercat Priscilla să obţină un răspuns specific din partea lui Sharon, cerându-i acesteia să-şi ridice mâna către faţă. Folosiţi aceste tehnici despre care am discutat. Vorbiţi pe expiraţie, evocaţi levitaţia mâinii şi a braţului folosind presupuneri şi implicaţii, ca acestea:"Nu ştiu când mâna va urca, cât de repede va urca, care mână va urca, etc". Nu vă îndoiţi niciodată că aceasta se va ridica şi odată ce a început să se ridice, nu vă îndoiţi niciodată că va continua să se ridice până la faţă. Chiar dacă vă gândiţi că nu se poate ridica sau nu poate străbate tot drumul până la faţă, niciodată să nu răzbată îndoiala din cuvintele voastre. Apoi folosiţi anecdote şi analogii referitoare la mişcarea mâinii şi a braţului. Va funcţiona orice referire la mişcarea automată a mâinii, ca atunci când hrăneşti un bebeluş şi ţii gura deschisă, când apăsaţi pe frână aflându-vă pe scaunul din dreapta. Dar în special mişcări ale mâinii şi ale braţului. Veniţi cu câteva exemple de acest fel. Haideţi să facem puţin brainstorming. Vă voi da un exemplu cu care să începeţi, dar cred că trebuie să fiţi destul de în vârstă pentru a-l cunoaşte. Trebuie să fi fost destul de în vârstă ca să aveţi copii, înainte ca centurile de siguranţă să devină un lucru obişnuit. Când frânaţi maşina, vă întindeaţi automat spre copilul de lângă voi ca să-l feriţi. Poate că şi acum faceţi acest lucru, chiar dacă copilul are acum centura de siguranţă

AUDIENŢA: Dumneavoastră o faceţi şi nu este nici un copil aici.

Vă întindeţi după copil fără să fie nici un copil, dar o faceţi pentru că sunteţi atât de obişnuiţi cu acest gest. Precum Erma Bombeck care spunea povestea pe care o ştia atunci când era invitată la o cină importantă la care participau mulţi oameni de afaceri şi politicieni, deoarece a stat destul de mult în compania copiilor. Era prinsă într-o fascinantă conversaţie cu bărbatul de lângă ea- un diplomat dintr-un loc important- şi se distrau de minune, când dintr-o dată bărbatul s-a uitat la ea cu o privire foarte speriată. Atunci ea a privit în jos şi a văzut că îşi tăia carnea în bucăţele. (Râsete). Deci puteţi spune această poveste referitoare la mişcările automate ale mâinii şi braţului. În regulă? Cu ce alte tipuri de mişcări automate ale mâinii sau braţului puteţi veni, ca să zicem aşa?

AUDIENŢA: Periatul dinţilor.

Minunat. Majoritatea persoanelor fac mişcările în mod inconştient în timp ce-şi perie dinţii.

AUDIENŢA: Stretching

Bine. Ce altceva? Am vorbit mai înainte despre mâzgălit, dar ce spuneţi despre modul de a lua notiţe la un seminar?

AUDIENTA: Dacă eşti obişnuit să ai un pager la curea şi dacă pagerul altcuiva sună în cameră, tu întinzi mâna după al tău.

Corect, în mod automat întindeţi mâna după al vostru, un bun exemplu. Veniţi cu câteva exemple care sunt legate în mod special de mâini, braţe şi de mişcări automate. Mă refer la acele mişcări care se fac automat, ca atunci când cineva vă aruncă o minge în mod neaşteptat, precum şi / sau la acele exemple ce implică mişcări separate. Putem include ambele categorii de mişcări. Folosiţi anecdote sau analogii. Analogiile ar putea fi un balon de heliu legat de mâna voastră. Uneori spun, ”Unii oameni trăiesc această senzaţie ca şi cum ar exista o forţă care le împinge de jos în sus palma, alţi oameni simt asta ca un fel de scripet, ca un lanţ ataşat degetelor sau încheieturii mâinii, ridicând-o un pic câte un pic”.

Amintiţi-vă ca, atunci când faceţi analogii, să le construiţi cu o nuanţă indirectă. Nu spuneţi:” Vizualizează un scripete care îţi ridică mâna”, ci “Cineva o face....” Sau “Cineva ar putea....”; nu spuneţi: “Fă asta”. Asta ar crea prea multă presiune şi ar fi prea directiv. Folosiţi sugestii permisive: “Mâna se poate ridica automat, se poate ridica fără ca tu să o ridici, mintea ta inconştientă o poate determina să se ridice”. Nu folosiţi *ar putea*, *nu poate* şi nici *probabil*, dar puteţi folosi **poţi**. Posibilităţi. Folosiţi combinaţiile – combinaţi sugestii care să le accentueze comportamentul nonverbal, cuvinte precum mişcare, ridicare, sus, braţ şi palmă: “ Inconştientul tău poate deţine o mulţime de cunoştinţe pentru tine şi poate interveni la momentul potrivit cu cunoştinţele potrivite. Te poate ajuta să mergi către ţintele propuse şi poate face faţă lucrurilor cu care tu nu te-ai descurcat înainte.OK? Şi chiar nu ştiu dacă crezi că această mână se poate ridica şi poate că la nivel conştient tu eşti convins că această mână nu se va ridica”.

Nu uitaţi să vă potriviţi discursul în ritmul respiraţiei persoanei. Aş vrea să faceţi acum un experiment rapid. Puneţi-vă mâinile pe coapse. Respiraţi de câteva ori rapid, inspiraţi şi expiraţi şi remarcaţi ce se întâmplă cu mâinile şi braţele voastre când inspiraţi. Când inspiraţi, pieptul urcă uşor iar mâinile coboară uşor. Aşa că dacă îi spuneţi persoanei când inspiră ”mâinile tale se ridică”, nu se va

potrivi cu experienţa trăită de ea. Aţi putea la fel de bine să aşteptaţi o expiraţie şi să propuneţi apoi una dintre acele sugestii de urcare. De data aceasta doresc ca în cadrul exerciţiului să fie un vorbitor şi un ascultător. Exersaţi cam 20 de minute. Voi fi prin preajmă, antrenându-vă, voi fi alter ego-ul vostru dacă este adecvat şi poate vă ofer şi îndrumări.

(Participanţii fac exerciţiul)

OK. Începeţi să vă îndreptaţi din nou atenţia către grupul mare. Câte persoane au experimentat levitaţia mâinii pentru prima oară în viaţa lor? Lăsaţi mâinile să se ridice uşor. Foarte bine. Întrebări, comentarii?

AUDIENŢA: Dificultatea pe care am întâmpinat-o a fost, din nou, legată de concentrare, urmărirea respiraţiei, căutarea acelor semne.

Corect, acesta este un lucru destul de comun. Am mers printre voi şi am observat aceste răspunsuri minunate. Am putut vedea că mâna ascultătorului începuse să se mişte şi i-aş fi putut spune vorbitorului:"Minunat, eşti pe cale să obţii!"şi ar fi avut o reacţie de surprindere precum:"Poftim? Sunt?" Deoarece am fost foarte concentrat pe mână, nefiind distras de gândul la ceea ce trebuie să vă spun, am putut remarca câteva semne de început. De îndată ce vedeţi acele răspunsuri, întăriţi-le şi amplificaţi-le.

AUDIENŢA: O dată am văzut braţul lui Robert contractându-se şi m-am emoţionat foarte mult, am întărit această contractare, dar asta a fost tot.

Asta a fost doar o mică contractare. Lucrează doar pentru asta. Şi ceea ce îţi sugerez în legătură cu David este să continui cu această contractare şi dacă după un timp îndelungat de exersat, tot nu observi un răspuns foarte vizibil, ai două lucruri de făcut. Primul este să începi cu mişcări foarte, foarte mici ca amploare ale mâinii, decât să începi cu un lucru atât de mare, acela de a ridica dintr-o dată mâna. Concentrează-te doar pe a provoca mişcări uşoare ale degetului mare şi ale celorlalte degete. Celălalt lucru este să spui: "Ok, una din mâinile tale poate fi lipită de coapsa ta şi o poţi simţi atât de grea, încât nu-ţi vine să o ridici." Apoi pui toată greutatea într-o mână şi poate cealaltă mână începe să urce liberă. Aceasta pentru că, se poate ca levitaţia mâinii să fi fost o idee bună, dar nu una care să-l mişte în mare măsură pe ascultătorul tău. El poate că preferă să rămână nemişcat.

AUDIENŢA: Cred că a fost foarte bine să i se permită să meargă foarte încet. El folosea ceasul şi am putut simţi ceva mişcându-se. M-am simţit ca şi cum ar trebui să-l mişc dar poate că nu trebuia să o fac prea repede. De asemenea, a fost ceva ce a semănat cu o separare. Am putut simţi mişcare şi mă gândeam că vreau să o fac în felul ăsta. De asemenea, mă gândeam conştient la o mână iar cealaltă urca.

Te-a surprins că cealaltă mână s-a ridicat apoi?

AUDIENŢA: Da, pentru că eram mult mai concentrat doar pe una.

AUDIENŢA: Poate fi din cauză că unii oameni nu practică levitaţia mâinii, aşa cum unii nu lucrează cu windows-ul? Poate că aş putea să le induc transa într-un alt mod? Nu este acesta un handicap major?

Nu, ei ar putea fi din clasa celor care învaţă mai greu. Aş spune că în cea mai mare parte, ceea ce ai de făcut este să mergi înainte până la limita maximă şi să nu te ataşezi de asta. Când iniţiez levitaţia braţului, am acel sentiment că chiar va funcţiona cu această persoană şi nu sunt ataşat neapărat de această idee. De îndată ce te ataşezi, există posibilitatea să ratezi. Mergi înainte şi dacă nu se întâmplă, lasă la o parte impasurile tale şi ale lor şi mergi mai departe către altceva. Există o mulţime de modalităţi de a induce transa şi o mulţime de variante pentru a primi un răspuns muscular involuntar pe lângă levitaţia mâinii.

AUDIENŢA: Un lucru pe care l-am remarcat a fost că ieri am fost în anumite momente mai profound în transă. Am putut reveni şi auzi vocea Lindei şi ştiu că nu am putut auzi tot ce a zis ieri. Astăzi am auzit totul. Şi cred că am trecut prin ceea ce ar semăna cu un control al lucrurilor. Am început să mă gândesc că o voi face să se simtă foarte rău iar apoi mi-am zis că este OK, pot deschide ochii şi sunt mult mai conştientă decât am fost ieri.

Ei bine, este vorba de o serie de lucruri. Unul dintre ele este această idee potrivit căreia numai într-o transă adâncă poţi trăi acest fenomen hipnotic. Ceea ce, în mod necesar, nu este aşa. Evident că nu, oferiţi-vă propria voastră experienţă. Ai fost într-o transă mult mai uşoară în comparaţie cu cea de ieri. Un alt lucru constă în faptul că, pentru unii oameni, invitaţiile la levitarea mâinii şi braţului vor trezi unele chestiuni de control, de aceea îşi vor monitoriza mult mai mult transa. Un alt aspect este că transa poate fi cu adevărat interesantă şi cred că pentru mulţi dintre voi, o parte din

interiorul vostru a fost analizatoare şi gânditoare: “Mă întreb dacă se va întâmpla... Nu, mai degrabă va fi mâna aceasta sau aceasta.”. Deci, o parte din voi comentează procesul, îl observă, îl gândeşte, decide în legătură cu asta, iar o altă parte a voastră trăieşte experienţa. Aceasta este disocierea. O parte observă, comentează fenomenul, în timp ce mâna doar urcă iar voi sunteţi implicaţi în acea experienţă, trăind acea experienţă. OK? Altceva?

AUDIENŢA: Întorcându-ne la situaţia de ieri, am realizat că a fost o percepţie destul de puternică a controlului acolo iar dacă o aveam pe Sharon în cabinet şi începea să chicotească, i-aş fi spus:” Asta e, nu merge, aşa că hai să ieşim de aici.” Deoarece m-aş fi simţit foarte, foarte inconfortabil cu această situaţie.

Corect, aşa că uneori tot ceea ce vă trebuie este un pic de insistenţă, un pic de încredere în procesul în sine şi să nu renunţaţi atât de uşor, hotărând că ea sau voi nu puteţi face asta. Perseveraţi. Aveţi puţină încredere. Daţi-i cumva celui ce vă ascultă senzaţia că nu este un eşec dacă nu o face. Nu este un lucru atât de groaznic dacă nu o face. Este doar ceva ce aţi cerut. Este mai degrabă o invitaţie cu o RSVP decât o cerinţă. Nu faceţi să sune ca o cerinţă.

AUDIENŢA: Felul în care am trăit eu procesul de a fi cel ce efectuează metoda inductivă a transei este că merg într-un fel pe gol. A fost oarecum interesant să mă observ, datorită tipului de fraze permisive pe care dumneavoastră le folosiţi destul de mult, le folosesc şi eu destul de mult cu clienţii mei şi nu m-am gândit niciodată la ele ca fiind hipnoză. Dar eu nu mă descurc prea bine când mă aflu chiar în faţa altei persoane.

Aşa că folosiţi-vă notiţele.

AUDIENŢA: Am făcut asta, dar mă întrebam doar dacă alte persoane se confruntă cu acest gen de “Ce fac acum?”

Da, mulţi aprobă. Eşti normal.

AUDIENŢA: Obişnuiesc să mă încred în intuiţie, acolo unde dumneavoastră alegeţi doar să parcurgeţi materialul, este ceea ce fac de obicei, dar nu este o ridicare aşa de rapidă.

Exact, pentru că încă nu ştii cum să joci tenis. Iar inducerea transei este precum tenisul. Adică, cum pot sta aici în picioare şi să predau? Unde-mi sunt notiţele? Cum mă pot aşeza şi să efectuez toate aceste inducţii hipnotice? Pentru mine, aceste lucruri sunt puse pe pilot automat. Acum, voi faceţi terapie într-un mod foarte intuitiv, automat, dar nu aţi făcut aşa atunci când aţi făcut-o pentru prima dată. Spuneaţi: "Ei sunt clienţi, sunt în aceeaşi cameră cu mine, oh nu, ce ar trebui să le spun?" Asta se va întâmpla cu hinoza, va veni. Dar pentru a ajunge la acest nivel, trebuie să exersaţi mult mai mult.

AUDIENŢA: Este foarte interesant cât de uşor a fost astăzi în comparaţie cu ieri, când am fost subiect.

Ei bine, este evident că e mai bună decât mine.

AUDIENŢA: Poate eu am fost acela care a fost mai bun.

A fost probabil o combinaţie. OK, alt comentariu?

AUDIENŢA: Să presupunem că aveţi pe cineva şi că a avut doar o contracţie musculară sau altceva, dar asta a fost tot. Parcurgeţi cu el tot exerciţiul şi spuneţi: "E OK, este doar o invitaţie, bla, bla, bla", sau cumva în mijlocul exerciţiului, spuneţi ceva de genul: "Acesta a fost punctul până la care aveaţi nevoie să mergeţi, se pare că asta a fost...."?

Ori una, ori amândouă. Nu mă conduc după o regulă generală în legătură cu aceste situaţii. Aş zice că depinde de intuiţia voastră în ceea ce priveşte unde se află persoana. Pentru un exerciţiu de acest gen, prefer să faceţi tot exerciţiul, în parte deoarece este ceea ce tocmai am discutat cu Priscilla, că uneori aptitudinea este insistenţa. Este vorba de fapt de a nu te da bătut. Uneori le spuneţi oamenilor să facă ceva şi merge foarte bine dar apoi, când revin la următoarea şedinţă spun: "Ei bine, nu mai merge". Iar voi întrebaţi: "Ce vreţi să spuneţi?" Aceştia continuă: "Nu îndeplinim sarcina pe care ne-aţi sugerat să o realizăm". Şi voi întrebaţi: "Ce înţelegeţi prin nu merge? Merge bine când faceţi acel lucru, nu merge bine când nu faceţi acel lucru." Este acelaşi lucru, uneori insistenţa este una dintre abilităţile cerute de terapie şi continui să spui un yeah, probabil că nu va merge dacă nu faceţi acel lucru. Nu puteţi doar să staţi acolo şi să vorbiţi despre un lucru, probabil că trebuie să mergeţi în afara cabinetului pentru a pune în practică cunoştinţele dobândite în timpul şedinţelor de terapie. Dacă insistaţi un pic, treceţi peste îndoieli şi peste temeri, acestea putând fi considerate adesea un lucru care

vă dă putere. Desigur că nu întotdeauna sunt încurajatoare – din când în când este ca şi cum ţi-ai lovi capul de un zid de cărămizi, iar asta nu este atât de minunat. Eu mi-aş folosi doar intuiţa. În cazul unui exerciţiu ca acesta, nu doresc ca voi să insistaţi.

AUDIENŢA: Mereu le vorbeşte Milton Erickson oamenilor aşa de ciudat sau vorbeşte aşa numai atunci când induce transa?

Se pare că de cele mai multe ori aşa vorbeşte. Dacă poştaşul sună la uşă, el i-ar vorbi în acest fel. În cea mai mare parte a timpului, el inducea transe şi făcea terapie pentru că era un tip cu adevărat împătimit .

AUDIENŢA: Stau şi mă întreb, ce s-ar putea întâmpla dacă în loc să vorbesc oamenilor în şedinţele de terapie aşa cum fac în mod obişnuit aş începe să le vorbesc în felul în care am învăţat aici. Urmărindu-le respiraţia şi...

Ei ar intra în mod spontan în transă, fără ca voi să mai faceţi ceva.

AUDIENŢA: A trebuit să-mi imaginez ce aveam de făcut înainte ca ei să ajungă acolo.

Asta este o cu totul altă întrebare: ”Oh, oh, acum pacientul este în transă. Ce voi face?”Cred că asta este ceea ce a făcut Erickson– acest tip de inducţie conversaţională în cea mai mare parte a timpului. Uneori Erickson poate face inducţii formale, în care să spună: ”Vom induce o transă, fără să descrucişăm mâinile şi picioarele”, iar alteori poate induce transa conversaţional, pentru ca în alte dăţi să mixeze cele două variante.

AUDIENŢA: Mi-aş dori să pot începe a vorbi fără a spune nimic.

Ei bine, cred că ar trebui să ai un pic de abilitate pentru asta, Fred. Am avut câteva discuţii cu tine. (Răsete) Uneori este ca în poezie când, după un timp, trebuie doar să prinzi sensul exact al structurii poetice. Apoi este nivelul tehnic al acesteia, nivelul la care doar exersezi şi exersezi până când capeţi rutină.

CAPITOLUL 5

MODELUL CLASĂ DE PROBLEME / CLASĂ DE SOLUŢII

Ceea ce doresc să fac este să vă ofer un model pe baza căruia să vă construiţi intervenţia terapeutică odată ce persoana intră în transă. Şi aceasta pentru că se pune întrebarea: odată ce i-aţi indus transa, ce faceţi? Îi veţi ridica mâinile în aer şi veţi spune:”Minunat, am primit un răspuns, ce fac acum ?”

Am denumit această idee **Modelul Clasă de probleme / Clasă de soluţii**. Am să vă spun cum a luat naştere acest model. M-am mutat din Arizona în Nebraska, unde de altfel locuiesc acum. De îndată ce m-am mutat în Nebraska, am deschis un cabinet privat. Nu cunoşteam prea multă lume în această zonă şi după cum aceia dintre dumneavoastră care şi-au deschis un cabinet privat pot şti, aveam puţin timp la îndemână pentru a mă obişnui, atunci când am început. Aşa că am recitit tot ceea ce citisem despre Erickson. Am privit casetele video, m-am reîntors la casetele audio, mi-am recitit notiţele din timpul petrecut cu el şi pe cele pe care le luasem de la seminariile altor persoane despre Erickson. Uneori Erickson ar interveni sau ar spune o poveste şi mă întreb, “Unde a vrut să ajungă cu asta?”. Persoana ar veni, să zicem, pentru că udă patul şi dintr-o dată Erickson le-ar spune o poveste despre baseball. Şi mă gândesc: “Ce are a face asta cu udatul patului?” Erickson ar practica levitaţia braţului ca şi tratament al său pentru udarea patului. Sau ar practica levitaţia braţului pentru impotenţă.

Fişa 5.1

Clasă de probleme / clasă de soluţii

Specificul .....→	Intervenţie specifică.....→	Transfer către
Prezentarea problemei	analogii anecdote transă sarcină mişcare interpersonală	contextul problemei

DERIVĂ EVOCĂ

Clasă de probleme.....→Clasă de soluţii
(exemplu de experienţă)
(resurse / abilităţi)

AUDIENŢA: Pot vedea legătura chiar acolo.

Ei bine, o puteţi vedea, dar restul oamenilor nu o pot vedea încă, aşa că le-o vom completa, Sharon. Eu nu am putut să o văd de la început. El ar merge de aici în colo, iar eu m-aş întreba cum a parcurs această etapă. Ar putea face unele intervenţii specifice de obţinere a unuia din acele fenomene de transă despre care am vorbit precum levitaţia, anestezia sau distorsiunea timpului. Sau ar folosi o analogie, o anecdotă sau ar trasa o sarcină. Erickson nu părea să aibă un tip standard de intevenţie. El ar utiliza ceea ce s-ar putea numi o evocare interpersonală. Ar trezi oarecum amintiri unei persoane, ar face pe cineva să se înfurie pe el, sau ar face altceva care într-un fel ar crea o experienţă pentru ei, interacţionând cu ei într-un anumit mod. Ar folosi unul dintre acele tipuri specifice de intervenţii şi nu puteam întelege cum va trece el de la problemă la intervenţie, până când am început să mă gândesc la asta în termenii acestui model: Clasă de probleme/ Clasă de soluţii.

Ceea ce mi-a trecut prin minte a fost că Erickson nu gândea în corelaţii simple, el gândea în termeni de descriere, evocare şi analogie. Pornind de la problema specifică prezentată, probabil că ar face o descriere a modului de realizare a acesteia, al activităţii implicate în generarea problemei specifice. De exemplu, persoana ar putea uda patul. Deci care e mecanismul acestei probleme? Nu uitaţi că nu facem speculaţii în legătura cu *de ce* persoana face acest lucru, aceasta este o explicaţie. Noi discutăm despre faptul că o face. Cum aţi putea să udaţi patul? Eu mă gândesc la două posibilităţi de a face în pat. Una se referă la lipsa controlului automat al muşchilor vezicii urinare. Dacă transformaţi această variantă într-o clasă de probleme, mai exact o categorie generală care include problema specifică a udării patului, aţi putea-o denumi "lipsa controlului automat al muşchilor". Celălalt mod de a uda patul este acela de a nu avea nici un semn de atenţionare care să ducă la trezire dacă vezica voastră este prea plină. Dar voi puteţi încerca una dintre ele şi veţi fi o persoană care udă bine patul.

Deci problema prezentată este udatul patului iar clasa de probleme este lipsa de control a muşchilor. Atunci, modul în care aş reflecta la această clasă de probleme, modul în care Erickson ar gândi asupra ei, este de a descoperi o clasă de soluţii, mai exact un set de aptitudini sau abilităţi care ar ajuta persoana. Un model provenit din experienţă sau ceva din structura de bază a persoanei, care odată ce poate fi evocat ar fi opusul sau soluţia la lipsa controlului automat al muşchilor. Evident că în acest caz, clasa de soluţii este controlul automat al muşchilor. Deci, se pune întrebarea: În ce etape din viaţa persoanei ar fi putut sau ar putea ea dezvolta controlul automat al muşchilor? Uneori Erickson ar constata sau ar presupune că aceşti pacienţi au deja creat controlul automat al muşchilor. Uneori le-ar propune pacienţilor diverse experienţe astfel încât ei să-şi construiască acea resursă sau acel model de experienţă.

OK, înapoi la controlul automat al muşchilor. Cum îl puteţi evoca? Ascultaţi câteva exemple: A fost o dată un copil care făcea în pat şi a venit la Erickson. Erickson a aflat că băieţelul

juca baseball iar fratele său juca fotbal şi că între cei doi era o rivalitate. Erickson i-a lăsat pe părinţi să plece, dar nu i-a spus băieţelului nimic despre udatul patului. Erickson nici nu a menţionat măcar despre făcutul în pat. El a spus : “Aud că joci baseball”. Băiatul spune:”Da, joc baseball”. Erickson a spus: “Am auzit că fratele tău joacă fotbal”. Băiatul spune: “Fotbal, da, fratele meu joacă fotbal”. Erickson continuă: “Ei bine, din punctul meu de vedere, fotbalul este un sport pentru muşchi voluminoşi, necoordonaţi”. Băiatul se arătă ceva mai interesat şi spuse:”Da”. Erickson continuă: “Ei bine, baseball-ul, asta necesită o fină coordonare a muşchilor. Eşti un bun jucător de baseball?” Băiatul răspunde: “Da, sunt un bun jucător de baseball”. Erickson dezvoltă: ”În baseball, mingea este trimisă către tine, iar tu îţi deschizi mănuşa, trebuie să-ţi poziţionezi corpul exact sub minge pentru a o prinde. Faci asta în mod automat, nu trebuie să te gândeşti la asta, îţi deschizi mănuşa la momentul potrivit iar mingea cade în mănuşa ta. Apoi închizi mănuşa chiar la momentul potrivit pentru a ţine mingea în mănuşă şi apoi, când a sosit timpul să o treci în cealaltă mână va trebui să deschizi mănuşa chiar la momentul potrivit. Apoi trebuie să închizi cealaltă mână ca să o prinzi. Când vine timpul să o arunci acasă, dacă îi dai drumul prea curând, mingea nu va merge acolo unde vrei tu să meargă. Dacă îi dai drumul prea târziu, ea nu va merge acolo unde vrei tu să meargă. Dacă îi dai drumul exact la momentul potrivit, o poţi arunca acasă, acolo unde vrei tu să se ducă. Asta este reuşita în baseball. Dar asta cere o fină coordonare a muşchilor.”

Erickson îl întreabă pe băiat: “Ai tras vreodată cu arcul?” Băiatul răspunde: “Nu, dar îmi doresc un arc şi un set de săgeţi de ziua mea. Mi-ar plăcea ca părinţii mei să-mi cumpere unul”. Erickson spune: “Ei bine, este interesant, pentru că la trasul cu arcul fixezi săgeata în arc, priveşti la săgeată, priveşti la ţintă, priveşti la arc, la săgeată şi la ţintă şi în tot acest timp nu realizezi cu adevărat că în timp ce tu ţinteşti, există acest muşchi mic rotund în interiorul ochiului tău care se închide exact la timpul potrivit, se deschide exact la momentul potrivit pentru a ajuta ochiul tău să focalizeze. Acum, presupun că nici măcar nu ştii cum îţi digeri mâncarea. Băiatul spune: “Nu, nu ştiu.” Erickson îşi scoate cărţile de anatomie şi de fiziologie şi îi arată copilului: “Acestea sunt intestinele tale.” Băiatul exclamă:”Toate astea sunt în mine?” Erickson spune: ”Da, toate astea sunt în tine. Ceea ce este interesant, este că mâncarea intră în intestinele tale, în stomacul tău, iar în partea de jos a stomacului există un muşchi care îl închide şi ţine mâncarea acolo suficient timp pentru ca tu să-ţi iei vitaminele şi mineralele şi nutrienţii de care ai nevoie. Apoi când vine timpul să te descotoroseşti de acele substanţe de care nu ai nevoie, acel muşchi mic, rotund din partea de jos a stomacului tău permite eliberarea acelor substanţe de care tu nu ai nevoie, şi apoi se închide la loc. Acel muşchi face asta în mod automat. El mişcă mâncarea mereu prin cele mai mici părţi ale intestinelor tale. Toţi aceşti muşchi mici lucrează în mod automat. Dacă încerci să-ţi digeri mâncarea în mod controlat ţi-ai putea servi micul

dejun sâmbătă şi apoi să-ţi petreci întreaga zi încercând să-ţi digeri mâncarea. Nu ai fi în stare de nimic altceva. Din fericire, corpul tău se descurcă singur".

Erickson poartă o mulţime de astfel de discuţii cu copilul şi după un timp, îl lasă să plece, fără a menţiona însă vreodată ceva despre udatul patului. Iar copilul nu a mai făcut în pat. Ei, despre ce e vorba? A devenit evident cu acest model. Erickson a construit totul pe ideea de control automat al muşchilor, îi spune băiatului o mulţime de poveşti pentru a evoca experienţa controlului automat al muşchilor după care îl lasă să plece. Este evident de ce copilul se afla în cabinetul său, pentru a rezolva problema făcutului în pat, aşa că Erickson nu trebuie să menţioneze niciodată legătura. Uneori poţi face legătura un pic mai explicit. OK, acesta a fost doar un exemplu, dar vă puteţi gândi: "Toţi atribuim toate aceste cunoştinţe minunate lui Erickson, dar aceasta este o mare trecere de la un model la doar un simplu exemplu". Dar există exemple după exemple cu Erickson folosind aceeaşi clasă de soluţii pentru făcutul în pat şi enurezis.

Un copil de 12 ani vine la Erickson deoarece avea probleme cu mama sa. Mama dorea să-l determine să nu mai facă în pat şi se ciondănea foarte mult cu el. L-a pus să-şi spele singur cearşaful, l-a pedepsit spunându-le vecinilor despre problema sa, l-a pus să se ridice în picioare în biserică şi să mărturisească în faţa congregaţiei, etc. Uneori, mama credea că problema este genetică, deoarece tatăl copilului a făcut în pat până la vârsta de 17 ani, iar fratele mamei până la 19 ani, dar uneori considera că băiatul făcea în pat doar pentru a o frustra. Aşa că oscila între a-l pedepsi şi a-i părea rău de el. Tatăl era dezgustat de copil, deoarece acesta încă făcea în pat şi de aceea nu mai voia să aibă de-a face cu el. Băiatul nu se descurca bine cu şcoala. Erickson a întrebat care era problema la şcoală. Mama copilului relatează că acesta scrie foarte urât, afectându-i notele, deoarece nimeni nu poate să-i citească scrisul, astfel încât ei nu ştiu niciodată dacă copilul răspunde corect sau nu.

Deci, notele sale sunt destul de rele şi nici nu este foarte sociabil la şcoală. Din nou, Erickson vorbeşte imediat doar cu copilul şi află câte ceva despre situaţie. Apoi, vorbeşte doar cu mama. Apoi îi aduce din nou împreună şi le spune: "Am un plan pentru voi. Iată planul. Mama mi-a spus că ora obişnuită la care familia se trezeşte este 7,00 dimineaţa. Deci, mamă, îţi vei pune deşteptătorul să sune la ora 4,00 sau 5,00 dimineaţa. Când sună ceasul, mergi să verifici patul copilului. Dacă patul este uscat, te întorci în pat. Dacă patul este ud, scoală copilul şi trimite-l în bucătărie să-şi exerseze scrisul, copiind pagini din cartea lui preferată. În timp ce el exersează, nu trebuie să-i spui nimic legat de acest lucru, îl supraveghezi doar şi te asiguri că scrie. În timp ce îl supraveghezi, poţi tricota sau face orice altceva. Băiatul va continua să scrie până la ora obişnuită la care se trezeşte familia.

Copilul trebuia să-i aducă lui Erickson în fiecare sâmbătă exerciţiile de copiere. Erickson avea un mod special de a-i ajuta pe copii să-şi îmbunătăţească scrisul de mână şi ortografia. El se uita

la paginile lor şi găsea toate acele lucruri pe care aceştia le făceau bine. Ar spune: ”Acesta este un T grozav, priveşte acest T – este chiar pe linie, arată cu adevărat superb. Acum priveşte la acest CH, modul în care aceste două litere se unesc, este cu adevărat minunat”. Erickson nu ar comenta nimic altceva despre ce este pe hârtie. Săptămâna viitoare copilul i-ar aduce lui Erickson o altă hârtie şi ar fi mai mulţi T foarte bine făcuţi, mai mulţi CH precum şi multe alte lucruri bune iar Erickson ar comenta din nou asupra lucrurilor care au fost bine făcute. Cu timpul, scrisul de mână al copilului s-a îmbunătăţit simţitor ca urmare a exersării şi treptat copilul nu a mai udat nici patul. Iar voi aţi putea spune, ei bine, este o grea încercare. Erickson a pus-o pe mamă să se trezească în mijlocul nopţii, l-a pus pe copil să se trezească în mijlocul nopţii. Asta cu siguranţă face să fie mai mult decât o belea să ai simptomul, decât să nu-l ai. Acesta este un aspect al intervenţiei. Şi de asemenea vă puteţi gândi că este o intervenţie specifică terapiei de familie, intervenţie ce schimbă interacţiunea dintre membrii familiei. Cu siguranţă aşa şi este. Dar aspectul asupra căruia dorim să ne concentrăm aici îl reprezintă clasa de soluţii pe care o implică intervenţia. Sarcina a avut ca efect ajutorarea băiatului în dezvoltarea unui control automat al muşchilor şi de data aceasta, nefolosind analogii şi anecdote ci evocând aceleaşi abilităţi prin darea unei sarcini.

Acum ce tip de transă aţi putea utiliza pentru a trata udarea patului? Am vorbit deja despre asta: levitaţia mâinii şi a braţului. Pentru că, ce implică aceasta? Controlul automat al muşchilor. Este o alegere bună pentru această problemă.

Încă un exemplu, însă de această dată folosind ultima tehnică pe care am marcat-o în fişa voastră ca fiind o tehnică evocativă – evocarea interpersonală. O fetiţă de 11 ani vine la Erickson cerându-i să o ajute să se vindece de enurezis. Fetiţa a fost pusă la citoscop şi a fost cateterizată de atât de multe ori (deoarece de ceva ani în urmă avea infecţie urinară) încât şi-a pierdut controlul vezici urinare. Colegii ei de şcoală au descoperit că dacă aleargă după cineva, scapă puţină urină şi îşi udă pantalonii. Aşa că uneori copiii îi şterpelesc cărţile şi fug. Ea încearcă să îi prindă dar ei ştiu că nu poate alerga după ei prea departe. Aşa că o necăjesc. Surorile ei au descoperit că dacă o gâdilă, ea îşi va uda pantalonii. Aşa că o gâdilau şi ele când şi când. De asemenea, ocazional, copila uda patul. Fetiţa era foarte orgolioasă şi era cu adevărat foarte jenată de enurezis.

Fetiţa merge la Erickson iar acesta îi spune: ”Tu ştii deja ceea ce trebuie să ştii pentru a nu mai uda patul şi nici pantalonii”. Fetiţa răspunde: ”Nu, nu ştiu”. Iar el spune: “Ba da, ştii doar că nu ştii că ştii”. Ea răspunde: ”Ai dreptate. Nu ştiu că ştiu asta”. Erickson continuă: ”Dar dacă ai sta acasă pe toaletă urinând şi o persoană străină îşi bagă pe neaşteptate capul pe uşa de la baie, ce ai face?”. Fetiţa răspunde: ”Aş îngheţa”. El spune: “Exact. Vei îngheţa şi te vei opri din urinat iar apoi ai putea începe din nou şi să te opreşti din nou şi apoi să începi din nou. Aşa că tot ceea ce ai de făcut este să mergi acasă şi să-ţi aminteşti de acea persoană străină care-şi bagă pe neaşteptate capul în baie”. Din nou, în

loc să-i spună fetiţei să meargă acasă şi să facă exerciţii Kegel, el a evocat pentru ea experienţa de a avea control asupra muşchilor, el evocă această experienţă în ea în mod interpersonal. Erickson doreşte să evoce o experienţă a controlului automat asupra muşchilor. O dată ce aţi determinat ce resursă doriţi să activaţi, atunci va trebui să-i puneţi să experimenteze asta. Vreţi ca pacienţii nu doar să ştie de ea la nivel intelectual şi nu doar să o practice ci să *trăiască* cu adevărat experienţa. Acest lucru îl face Erickson pe casetele pe care le-aţi văzut- evocă experienţe, pune persoanele să trăiască experienţe şi apoi să stăpânească abilităţile dobândite. Următorul pas constă în a transfera abilitatea dobândită la contextul problemă - la contextul în care le este necesară.

Lăsaţi-mă să vă dau un alt exemplu referitor la această practică. Erickson obişnuia să le spună oamenilor: ”Dacă ai şti ce gândesc eu acum despre tine şi toate lucrurile pe care le-aş putea gândi despre tine, ai roşi”. Aceasta este o modalitate de a evoca în mod intepersonal experienţa căldurii, a urcării sângelui în obraji. Putem evoca această experienţă în cazul tratării lipsei excitaţiei sexuale. Care este mecanismul lipsei excitaţiei sexuale? O cale este aceea de a avea un blocaj al fluxului sangvin la nivel genital. Pentru a trata acest lucru, putem evoca o experienţă legată de creşterea fluxului sangvin în anumite părţi ale corpului. Putem realiza acest lucru în moduri diferite. Putem spune poveşti legate de aceasta. Putem utiliza fenomenul transei, în cadrul căreia să aibă loc în mod automat creşterea temperaturii la nivelul braţului persoanei. Sau o pot induce pur şi simplu în manieră interpersonală, să o evoc şi apoi aş putea spune: “ Ştii că şi părţile tale genitale pot roşi?” Aceasta ar fi o cale de transfer către contextul problemă. O *evocaţi* şi o *tranferaţi* dincolo. Faceţi asta, spunând poveşti şi anecdote, folosind atribuirea de sarcini, provocând transa şi de asemenea prin evocarea interpersonală.

Luaţi, de exemplu, femeia care a venit la mine pentru tratarea negilor. V-am spus despre ea mai devreme. Unul dintre lucrurile pe care le-am învăţat de la Erickson este acela că negii sunt foarte sensibili la schimbările înregistrate în fluxul sangvin. Aşa că am copiat o intervenţie pe care l-am auzit odată că o face pentru negi. I-am spus femeii să meargă acasă şi în fiecare seară când vine de la servici, să-şi înmoaie picioarele în apă fierbinte, cât de fierbinte poate suporta şi să stea 15 minute, apoi să le înmoaie în apă rece, cât de rece poate suporta şi să stea 15 minute. Despre ce este vorba? Când faceţi asta, se modifică fluxul sangvin. Şi apoi, în timpul transei, am lucrat la modificarea fluxului ei sangvin.

I-am spus o poveste legată de perioada în care locuiam în Casa Grande, Arizona, o comunitate în care localnicii cultivau bumbac. Ei aveau acest mod interesant în a cultiva bumbacul. Aveau aceste şanţuri cu apă în ele şi apoi, aveau un dig pentru a păstra apa în canalele de lângă câmp. Aveau acele tipuri de tuburi de forma omega pe care le puneau de la canalul de irigare în campul cu bumbac, dacă doreau să irige acea parte a câmpului. Plantau bumbac şi când acesta începea să crească, îl udau. Dar atunci când apăreau mici buruieni, trăgeau tuburile înapoi şi retrăgeau apa de pe câmp până când micile buruieni mureau. Apoi irigau iar ogorul, iar bumbacul creştea mai mult şi când

retrăgeau apa de pe el, căldura soarelui omora buruienile deoarece acestea nu erau destul de puternice. Deci ei retrăgeau în mod sistematic apa de pe câmp pentru a stârpi buruienile. I-am spus că la fel este şi cu negii."Corpul tău poate retrage suportul sangvin din această zonă a negilor de pe mânile tale, suficient pentru a elimina negii, dar nu într-atât de mult încât să fie afectată sănătatea pielii tale. Femeia avea câţiva negi pe faţă şi pe picioare. Aşa i-am sugerat transferarea abilităţilor de schimbare a fluxului sangvin la contextul problemei. I-am prescris o analogie şi i-am oferit experienţa creşterii sau descreşterii fluxului sangvin, ambele în cadrul sau în afara transei şi apoi am transferat acea abilitate către contextul problemei.

De asemenea i-am spus o poveste din perioada în care călătoream în Europa. Îmi amintesc că era 6 Septembrie. Îmi consultam agenda şi brusc mi-am dat seama că fusesem programat să ţin un curs la şcoala medicală pe data de 3 Septembrie şi m-am simţit total bulversat. Eram cu adevărat stingherit. Am roşit. M-am gândit că este o prostie, la ce îmi folosea să roşesc? Persoana care programase cursul nu era prezentă ca să ma vadă roşind. Călătoream singur, aşa că nu mă putea vedea nimeni roşind. Dar încă roşeam. Într-un târziu, roşeaţa a slăbit şi mi-am promis că deîndată ce voi ajunge în Anglia voi suna să văd dacă îmi pot cere scuze de la persoana care se ocupase de programare şi să reprogramez întâlnirea. Câteva minute mai târziu, mă uitam din nou pe calendar şi am văzut iar data de 3 Septembrie şi am roşit. Din nou, m-am gândit: "Ce vrea să însemne asta"? Dar asta nu a făcut nici o diferenţă, doar roşeam. Aşa cum am spus-o, această poveste a evocat pentru ea îmbujorarea.

Când eram copil obişnuiam să mănânc acele mici bomboane care erau un fel de bomboane de lămâie destul de acre. Mă făceau să salivez înainte de a le mânca. După un timp, tot ce avem de făcut era să desfac bomboanele şi, cu anticipaţie, salivam. Unii dintre voi aţi experimentat salivarea, cum v-am spus acum. Dacă eraţi în transă, aţi fi fost mult mai norocoşi să aveţi această experienţă, deoarece se pare că suntem capabili să amplificăm în cadrul transei capacitatea de a răspunde experienţial. Această poveste poate fi spusă pentru a evoca un răspuns fiziologic automat.

Pentru mine, acest model este unul foarte simplu. Care este problema ce trebuie prezentată? Care este descrierea potrivită pentru realizarea ei şi clasa de probleme? Care este resursa sau modelul de experienţă pe care persoana îl poate utiliza pentru a se descurca cu problema sa şi cum îl evocaţi? Prin intermediul hipnozei? Folosind analogii sau anecdote, evocarea interpersonală sau prin intermediul tuturor acestora? Când spuneţi "tic", mă gândesc : "Tic, ce declanşează ticul?".Spasmele musculare. Ce stă la baza lipsei spasmelor musculare? Relaxarea musculară. Care este modul de a o evoca? Puteţi face o persoană să se simtă foarte confortabil în prezenţa voastră, iar voi vă puteţi relaxa puţin mai mult. Le puteţi da sarcina să se scufunde într-o baie fierbinte. Îi puteţi face să fie masaţi de partenerii sau prietenii lor. Puteţi spune anecdote despre perioadele în care voi sau ei erau relaxaţi în trecut sau puteţi folosi analogii legate de modul în care muşchii pot fi lăsaţi liberi asemeni coardelor

unui pian ce au fost tăiate şi toate tensiunile s-au eliberat. Le oferiţi o experienţă instantanee de relaxare a muşchilor în transă. Deosebirea dintre fenomenele de transă şi a-i învăţa relaxarea constă în faptul că în transă ei se pot relaxa în mod automat şi de aceea nu este necesar să treceţi împreună cu ei printr-o întreagă practică îndelungată pentru ca ei să experimenteze relaxarea. Mai degrabă puteţi ***evoca*** relaxarea decât să-i învăţaţi relaxarea.

Majoritatea lucrurilor care reprezintă clase de soluţii în tratamentul hipnotic constau aproximativ din tipurile de lucruri care sunt fenomene de transă. De ce? Deoarece fenomenul transei cuprinde acele tipuri de lucruri care sunt predispuse la schimbare prin intermediul transei, dar acestea sunt de obicei dincolo de controlul nostru zilnic. Prin intermediul transei putem modifica memoria, percepţia, senzaţiile, asociaţiile şi emoţiile. De aceea am spus mai devreme că lucrurile care sunt cele mai pretabile spre a fi tratate prin transă sunt problemele / nemulţumirile involuntare sau aspectele involuntare ale problemelor / nemulţumirilor voluntare originale.

Astfel, distorsiunea timpului poate fi utilizată în scopul scurtării duratei subiective a experienţei durerii sau în scopul creşterii duratei subiective a experienţei confortului. Halucinaţiile negative ar putea fi folosite pentru a nu observa mâncărimea de diverse forme. Disocierea poate fi folosită pentru a ajuta o persoană traumatizată să rămână relaxată în timp ce revede detaliile traumei sale. Progresia de vârstă poate fi utilizată pentru a ajuta o peroană depresivă să vadă câteva posibilităţi pozitive pentru viitor. Vom aplica după masă acest model şi acest mod de a gândi în cazul a două zone particulare de probleme: Tratarea efectelor ulterioare ale abuzului sexual şi controlul durerii folosind metodele hipnozei centrate pe soluţii.

Este în regulă? Clarifică asta oarecum problema? Vă reamintesc: claritatea începe acasă.

Ceea ce sper pentru voi – să ştiţi clar ce faceţi odată ce persoana intră în transă. Despre asta a fost vorba dimineaţă. Urmează ca în această după miază să vă dăm mai multe exemple, exerciţii practice si demonstaţii pentru a vă ajuta să integraţi şi să aplicaţi ceea ce aţi învăţat.

Sunt comentarii sau întrebări ce au apărut în timpul prânzului? Probabil “a apărea” nu este cuvântul potrivit. Vă gândiţi la ceva ce doriţi să întrebaţi sau despre care doriţi să aflaţi sau vreţi să spuneţi că acest seminar este magnific sau ceva de genul acesta înainte de a merge mai departe? Da?

AUDIENŢA: Referitor la persoanele cu care lucrez, tetraplegice, mai este şi altceva în afară de expresia facială şi relaxarea pe care să le pot observa şi care ar putea să-mi dea acele indicii specifice că persoana este în transă?

Folosiţi orice parte a corpului lor care este responsivă. Dacă au capacitatea să modifice ceva în funcţionarea muşchilor lor faciali, puteţi dezvolta un uşor spasm facial pentru a avea un răspuns cert, aşa încât, oricând ar răspunde ei, eu aş merge mai departe, asta dacă solicitaţi un semn observabil. Altfel, veţi căuta probabil un semn neobservabil pe care aceştia vi-l pot arăta. Presupun că un alt indiciu observabil, care nu implică musculatura, ar avea de-a face cu modificările înregistrate în fluxul sangvin, modificări pe care cu siguranţă le puteţi observa în părţile importante ale corpului lor. Chiar şi atunci când este afectată măduva spinării, veţi fi capabili să vedeţi schimbări referitoare la culoarea pielii şi modificări ale fluxului sangvin.Uneori puteţi privi carotida. Ieri, am privit bătăile inimii tale pentru că ecusonul cu numele tău sălta în sus şi în jos ca răspuns la bătaia inimii.

Dacă puteţi folosi ceva din exterior, puteţi construi o sugestie şi le puteţi ghida asociaţiile sau îi puteţi invita să facă ceva şi apoi aşteptaţi răspunsul, pentru că acesta este lucrul pe care îl căutaţi. Daca nu remarcaţi niciunul dintre aceste lucruri, pot ieşi din transă şi pot spune: "Oh, mâna mea este amorţită sau faţa mea e contractată sau îmi simt faţa fierbinte". Poate fi ceva ce nu sunteţi în stare să vedeţi dar asta vă pot raporta ei. Şi nu trebuie să vedeţi, e bine să puteţi verifica dacă primiţi oarece reacţii. Din această cauză levitaţia braţului este un exerciţiu aşa de bun, deoarece este atât de evident.

AUDIENŢA: Dacă primiţi un răspuns minimal în cazul exerciţiului de levitaţie a braţului, mă întreb, încercaţi într-un fel să transformaţi asta într-un succes?

Absolut:"Mă gândesc că a fost un succes şi poate că şi tu te gândeşti că a fost un succes pe care nu l-ai avut niciodată înainte. Aş putea spune că inconştientul tău este în mod evident receptiv şi poate răspunde chiar mult mai bine în viitor. Poate răspunde prin ridicarea braţului până la faţă sau poate răspunde din nou în acest mod particular. Cu adevărat, nu ştiu. Yeah, aş putea formula asta ca un răspuns de succes. Asta ar fi lucrul cel mai bun de făcut. (*Către cineva din primul rând*). Aţi simţit vreodată că reuşiţi cu răspunsul destul de slab pe care l-aţi primit?

AUDIENŢA: Desigur.

Mă gândesc că a fost un răspuns bun şi un răspuns de succes.

CAPITOLUL 6

TRATAREA SUPRAVIEŢUITORILOR ABUZULUI SEXUAL

Ne îndreptăm acum spre tratamentul centrat pe soluţii al supravieţuitorilor abuzului sexual. Tot mai mult, zilele acestea, oamenii au prezentat aceasta ca pe o problemă în terapie. Cred că din ce în ce mai mulţi terapeuţi pun întrebări în legătură cu această problemă şi doar remarcă că ea este o parte a terapiei. Deci, prima distincţie ce trebuie făcută este: *solicită* persoana ajutor pentru aceasta sau i-l impuneţi voi deoarece aţi fost la un seminar sau aţi citit vreo carte legată de acest lucru. Când lucrez asupra acestei chestuini controversate, ori persoanele mi-au cerut să lucrez asupra acestei probleme, ori problema pare a fi legată în mod evident de o altă activitate pe care o desfăşurăm. Întrebarea de bază este: "Ce doreşte persoana să se întâmple în tratament, cum va şti persoana că va avea succes în tratament, că acesta va funcţiona?". Orientaţi-vă către asta. Asiguraţi-vă, desigur, că abuzul sexual nu este recent, că acesta nu se mai întâmplă încă. Aţi putea lucra pe efectele ulterioare şi abuzul să se întâmple încă. Evident, aceasta este mult mai probabil să se întâmple cu copiii, dar la fel de bine este posibil şi în cazul adulţilor, ca abuzul sexual să se petreacă încă în acest moment special.

Nu le impuneţi ideea că trebuie să meargă înapoi şi să lucreze prin intermediul amintirilor lor traumatizante. Există doar o singură cale de a face asta. Unele persoane o vor face într-un mod cu

totul diferit şi vă pot învăţa şi vă pot ghida în acest proces. Sarcina voastră este de a deschide posibilităţi. Sarcina voastră este de a le da posibilitatea să trăiască experienţe care îi vor ajuta să se vindece şi să meargă mai departe.

Deoarece majoritatea oamenilor care au fost abuzaţi sexual au un mare talent în a disocia, puteţi, la fel de bine, să utilizaţi acest talent. Vă reamintesc că aceasta este o abordare ericksoniană clasică. Folosim talentele, resursele şi abilităţile pe care oamenii le au deja şi considerăm ceea ce ei fac deja drept o resursă potenţială. Chiar şi mecanismele patologice sau mecanismele de acoperire pot fi privite şi folosite ca resurse şi abilităţi. Dacă o persoană a fost abuzată sexual în mod repetat, ea sau el este deja pricepută la scindarea, disocierea experienţei lor. Aşa că îi puteţi ajuta să transforme aceste disocieri din ceva rău, disocieri auto-distructive, în disocieri ajutătoare şi vindecătoare. În psihoterapie, aceşti oameni au fost văzuţi de obicei ca bunuri deteriorate. Credem că sunt bulversaţi şi nu au resurse. Uneori au probleme multiple şi arată de parcă ar fi total încurcaţi. Oricum, hipnoza centrată pe soluţii ne-a orientat către determinarea punctelor tari şi a abilităţilor pe care aceştia le au. Ce resurse au? În loc de a descoperi ce funcţii servesc problemele lor sau de ce se simt încurcaţi, căutăm capacităţile pe care le au şi stimulăm acele resurse şi abilităţi pentru a-i ajuta în timpul procesului de vindecare.

Ceea ce este important în orice tip de tratament este să susţinem şi să validăm persoana aşa cum este ea. Trebuie să fiţi atenţi să nu o susţineţi într-o manieră ce îi poate închide posibilităţile dacă vă centraţi atât de mult pe durere, deoarece veţi uita de posibilităţile lor de a merge înainte. Ce am văzut destul de mult în această problemă este că noi ne centrăm atât de mult pe cât de teribil a fost abuzul sexual pentru persoană şi cât de dureros a fost abuzul sexual, că ne complacem în asta sau în mod hipnotic inducem o concentrare asupra durerii din trecut. Abordarea centrată pe soluţii recunoaşte stadiul în care se află persoana, confirmă ce s-a întâmplat şi apoi deschide posibilităţi de a merge mai departe. Orientarea este mai degrabă către soluţii decât către trecut. Dacă persoana merge înapoi în trecut, atunci aţi face bine să mergeţi cu ea, dar ţineţi minte: “ Încotro este această călăuzire în cele din urmă? Încotro mergeţi? Unde aţi prefera să fiţi când veţi afla că aceasta s-a terminat pentru voi?” Această abordare este orientată către viitor, către soluţii. Analogia pe care o utilizez este cea a sportului numit curling. Curling este acel joc care se joacă pe gheaţă. Există o piatră sau un puc şi este precum placa de alunecat pe gheaţă. O echipă încearcă să împingă piatra către o anumită ţintă. Jucătorii mătură uşor gheaţa în faţa pietrei şi o canalizează către o anumită direcţie. Cred că la fel de asemănător este şi în terapie. Curăţ rănile şi netezesc cărarea din faţa persoanei. Recunosc unde se află ei, recunosc răspunsurile pe care mi le transmit, recunosc experienţa lor şi în acelaşi timp deschid posibilităţi. Le ofer posibilităţi multiple de alegere. După care, bazându-mă pe răspunsurile lor, pe ceea ce au ales, deschid mai multe posibilităţi. Sunt mereu alegeri multiple. Preferi să faci asta, asta sau asta?

De asemenea, consider abuzul ca fiind în trecut iar posibilităţile ca fiind în prezent şi în viitor. Deci mesajul meu către ei este: “Aţi fost abuzaţi, aceasta este istoria voastră”. Uneori ei şi-au năruit trecutul, prezentul şi viitorul la un loc, aşa că încep să fac distincţie între trecut, prezent şi viitor. Modul în care folosesc limbajul implică faptul că problema este în trecut iar posibilităţile sunt în prezent şi în viitor. Veţi auzi asta pe caseta video. Mai sunt câteva alte lucruri pe care vreau să vi le spun despre acest tip de tratament, dar acum vreau doar să vă arăt caseta după care vom reveni şi vom vorbi despre acele alte lucruri.

Caseta video ≠ 5: Bill O’Hanlon – Hipnoterapie pentru efectele ulterioare abuzului sexual

Aceasta este caseta video a unei femei care a fost pentru câteva zile la un seminar destinat hipnozei centrate pe soluţii. Ultima zi a fost centrată pe tratamentul efectelor ulterioare ale abuzului sexual. Am întrebat dacă cineva din cadrul audienţei a fost abuzat sexual şi are ceva neîncheiat referitor la această problemă. Ea a opus destulă rezistenţă la a se ridica, chiar dacă şi-ar dori ceva ajutor în unele situaţii, ea se descurcă deoarece şi-a amintit că a trăit experienţa plăcerii sexuale în timpul abuzului şi se gândeşte: “Ei bine, nu sunt ca toţi ceilalţi oameni despre care vorbeşte el, cred că într-un fel am dorit-o, am simţit oarece plăcere sexuală din asta.” La un moment dat, în timpul zilei, am făcut următoarea remarcă: ”Uneori oamenii spun că au simţit plăcere în timpul abuzului lor sexual, asta este, ei au trăit experienţa plăcerii fizice. Atunci puteţi face distincţie între trăirea plăcerii fizice şi dorinţa de a fi fost abuzat. Doar pentru că aţi simţit plăcere fizică asta nu înseamnă că v-aţi dorit abuzul sexual sau că v-a plăcut. Este ca atunci când tai ceapa felii şi începi să plângi, asta nu va însemna că ai fost supărat; ai avut doar un răspuns fiziologic la tăiatul cepei”. Ea s-a gândit: ”Oh da, asta are sens. Poate că nu ar trebui să-mi fie atât de ruşine pentru asta. Cred că vreau să fac acea demonstraţie.” Aşa că mi-a scris un bilet prin care îmi spunea că vroia să facă demonstraţia. Dar, la acel moment nu ne mai rămăsese prea mult timp, numai 30 de minute. Am crezut că 30 de minute erau un pic cam limitatoare dar, după cum veţi vedea, demonstraţia a ieşit bine.

Din motive de timp, voi sări peste partea în care am adunat informaţii, pe care le pot sintetiza pentru voi. Ceea ce mi-a spus este că de când s-a născut şi până la vârsta de 11 ani, nu are amintiri. După care, de la 11 ani şi până în prezent are amintiri fotografice, foarte vii. Ştia că a fost ceva straniu în copilăria sa, dar până de curând, nu ştia ce. Înainte cu câţiva ani, în timp ce citea un articol despre cineva care fusese abuzat sexual, toate s-au întors în şuvoi la ea, amintindu-i că a fost

abuzată sexual. S-a gândit la început că ar fi putut fi tatăl ei, deoarece avea amintirea tatălui ei care trecea peste fereastra hambarului în care se petrecea abuzul. Dar, după un timp, a realizat că avea un verişor de 16 ani care obişnuia să o ia în hambar şi să abuzeze de ea. Ea a înţeles că într-un fel, a participat de bunăvoie la abuz pentru a-şi sfida mama, care era foarte autoritară. Ştia că era cumva imoral şi interzis şi a considerat că mama ei o va dezaproba. Dar ea a fost supărată şi ruşinată de asta.

Susţine că ar fi făcut autohipnoză şi, la câţiva ani după curs, şi-a reamintit cele mai multe dacă nu toate incidentele legate de abuz. Golul de memorie devenise important căci sora sa mai mică murise recent de cancer, acum ea dorindu-şi să recupereze amintiri legate de aceasta. Deoarece până acum şi-a reamintit scenele legate de abuz din copilăria sa, a insistat în a evoca din acel timp câteva amintiri frumoase legate de sora cea mică.

Singurul lucru este acela că ea spune că avea o istorie a unor relaţii teribile, de codependenţă, relaţii disfuncţionale. Acum era într-o relaţie bună. Ea a fost pentru un timp în acea relaţie şi după o săptămână s-a căsătorit. Logodnicul său ştia despre abuz. El nu a abuzat-o niciodată şi a fost foarte sensibil la dificultăţile ei sexuale dar ea încă se temea înainte ca ei să facă sex. În timpul actului sexual de obicei se disocia, se simţea paralizată, sau se simţea ca un copil. În trecut se simţea cu adevărat promiscuu dar mereu în interior a fost ori speriată cu adevărat ori paralizată ori precum o fetiţă. Fusese în relaţii sadomasochiste şi a fost o dată sever bătută de un bărbat cu care locuia. Atunci a fost momentul când a hotărât să devină cumpătată şi să iasă din viaţa lui S . M. Mai târziu a devenit terapeut.

Problemele actuale constau în faptul că ea disociază şi devine fricoasă în legătură cu activitatea sexuală şi că nu-şi poate aminti timpurile bune petrecute cu sora din copilăria lor. Cred că hipnoza este bună în tratarea acestor lucruri. Caseta va arăta ce am făcut. Ea mai fusese în transă înainte de multe ori, ascultând casete pentru autohipnoză şi în sesiunile practice din timpul seminarului.

BILL: Bine, deci înainte ai fost de multe ori în transă.

SUBIECT: Da

BILL: Bine, bine. Deci, dă-ţi voie să intri în transă şi eu voi vorbi într-un fel care îţi este potrivit ţie, securizant pentru tine, cât de sigur posibil în acest mediu particular. Mergi oriunde ai nevoie să mergi. Mişcă-te fără încetare către acele scopuri, către rezolvare, către a-ţi reaminti doar atât de mult cât îţi este nevoie să-ţi reaminteşti şi doar atât de puţin cât ai nevoie a-ţi reaminti.

Am început inducerea transei folosind ceea ce eu numesc în inducţie încurajare şi reîncorporare. Am sugerat ca ea să intre în transă, aceasta este încurajarea, dar am sugerat să nu meargă cumva mai adânc decât îi este ei potrivit sau să-şi amintească mai mult decât are nevoie. Această abordare este importantă îndeosebi în adunările publice, pentru a asigura că nu încalc graniţele unora. Aceasta este ceea ce s-a întâmplat în timpul abuzului, cineva a încălcat destul de mult graniţele ei. Am vrut să mă asigur că nu încalc graniţele ei şi că nu o forţez să meargă nicăieri în mod experienţial, dacă ea nu vrea să meargă. Aşa că fac această reîncorporare: "Reaminteşte-ţi tot ceea ce ai nevoie să-ţi reaminteşti, uită tot ceea ce ai nevoie să uiţi. Nu merge în nici un fel mai adânc decât îţi este ţie potrivit." Aceasta o încurajează să intre în transă dar este în acelaşi timp şi foarte protector. Am avut încredere în ea că ştie mult mai bine ce are nevoie să facă decât aş face eu.

BILL: Şi tu ţi-ai amintit deja tot ce ai nevoie să-ţi aminteşti sau doreşti să-ţi aminteşti şi găseşti cumva o cale de a creea în interior un spaţiu, spaţiul în care să te simţi validată pentru cine eşti, cum eşti, care să-ţi cuprindă trecutul, experienţa, lucrurile pe care le-ai făcut, lucrurile care ţi-au fost făcute. Să fii capabilă să laşi timpul de atunci în timpul de atunci şi când te afli în timpul de acum să fii în stare să ştii tot ce ai nevoie să ştii despre tot acel timp de atunci ca parte a învăţăturilor şi experienţelor tale de bază şi să fii cu adevărat în timpul de acum şi să fii capabilă să-ţi permiţi ... foarte bine ... a simţi lucrurile aşa cum le-ai simţit şi separă asta de blam sau aprobare, găseşte o cale să reconciliezi şi să conectezi într-un fel care este semnificativ pentru tine trecutul de prezent, de viitor şi să deconectezi orice părţi care sunt nesemnificative pentru tine sau nefolositoare. Să ştii despre astea în mod conştient şi să le aduci în prezent şi în viitor.

Dacă se pricepe la disocieri si la scindări, pot la fel de bine să prevăd posibilele scindări care sunt bune şi vindecătoare. Ea nu a făcut iniţial această distincţie între lucrurile pe care le-a făcut ea şi lucrurile care i-au fost făcute. Aşa că o ajut să facă această distincţie. O ajut să-şi organizeze experienţa într-o manieră diferită. Îi voi propune alte câteva scindări pe măsură ce înaintăm.

BILL: Aşa cum am discutat toată ziua, tu ai abilităţile, aptitudinile, resursele şi punctele forte, mecanismele de a face faţă, căile de a te descurca cu lucrurile, căile de a nu face faţă lucrurilor iar tu poţi doar rearanja acestea în orice variantă în care ai tu nevoie să rearanjezi. Şi mâna ta poate începe să urce. Acesta poate fi unul dintre acele lucruri pe care l-ai făcut înainte în hipnoză. Se poate ridica şi pe măsură ce urcă către faţa ta, ai putea lucra asupra a ceea ce ai nevoie să lucrezi. Poate fi în condiţiile rezolvării, poate fi în condiţiile reamintirii şi poate fi în condiţiile reamintirii de a uita

lucrurile care au interferat cu amintirile tale plăcute. Amintirile pe care ai dori să le păstrezi mai vii în viitor.

La ce e bună? Să-şi disocieze corpul. Deci de ce levitaţia mâinii? Deoarece aceasta implică disocierea, ceva ce ea deja face total fără efort şi bine. După care voi utiliza această mişcare a corpului, mişcare musculară ca o cale de a lega disocierea de vindecare şi de emoţiile ei, aşa încât disocierea ei acum să conducă la asociaţii noi şi mult mai folositoare.

BILL: Pe măsură ce mâna continuă să urce, ea poate urca pâna la faţa ta, nu trebuie să o facă, dar ar putea să se ridice până la faţa ta. Şi pe măsură ce ea vine în contact cu faţa ta, aşa cum o face, acesta poate fi semnalul pentru tine să faci orice ai nevoie să faci. Să incluzi în această activitate orice emoţie sau experienţă pe care ai avut-o şi pe care o ai, pentru că ai avut nevoie să le ai, orice doreşti să ştii, trăieşte-le la acea viteză la care le poţi trăi. Poţi schimba timpul într-o modalitate care îţi este potrivită ţie.

"Vino în contact", este un joc de cuvinte. Când a avut contact sexual ea nu a fost în contact. Acesta poate fi un joc de cuvinte pentru momentele în care va avea orgasm şi va fi în contact mai degrabă decât să disocieze.

BILL: Poţi veni cu ceva care îţi permite să ştii că aceste schimbări au avut loc. Şi când este timpul în acest proces, pe masură ce mâna ta continuă să urce către faţa ta, într-un mod propriu ţie, poţi găsi resursele de care ai nevoie ca să rezolvi asta într-un fel care ţi se potriveşte ţie.

"... vino cu ceva care îţi permite să ştii că aceste schimbări au avut loc". Ridicatul mâinii a fost folosit ca un semnal că aceste schimbări s-au petrecut.

BILL: Şi după ce îţi atinge faţa, poţi după un timp, atunci când eşti pregătită, poate chiar acum, poate într-un minut sau două, trei minute, deschide ochii şi să mă priveşti atunci când eşti gata, iar eu voi continua să-ţi vorbesc doar în câteva cuvinte şi voi afla de la tine dacă este ceva de care tu ai nevoie să ştii sau ce ai nevoie să ştii.

"După ce aceasta îţi atinge faţa", presupune că mâna va atinge faţa. Este această iluzie a alternativelor: "Poate fi chiar acum, sau poate în două sau trei minute".

BILL: Acum este ceva despre care am nevoie să ştiu sau să-ţi spun să faci în interior sau despre care să-ţi vorbesc în timp ce eşti în transă? Ce se întâmplă chiar acum?

SUBIECT: Văd cutii mici.

BILL: Cutii mici?

SUBIECT: Cu "atunci" şi cu "acum", având un semn minus şi o săgeată luând toate experienţele dureroase şi părăsindu-le, după care acestea treceau prin cutia lui „acum" iar acolo erau semne mici asemănătoare cu semnele adunării. Experienţele se mutau oarecum în jurul cutiilor şi se suprapuneau fiecăreia dintre ele. Şi am realizat că sunt cine sunt din cauza lor.

BILL: Corect şi făcând-o într-un mod straniu, au contribuit la ceea ce eşti tu. Asta nu este chiar rău. A fost bine din multe puncte de vedere. Okay, bine.

I-am oferit o reformulare bazată pe experienţa mea, potrivit căreia lucrurile care au fost dureroase pentru mine mi-au fost până la urmă folositoare. Lucrurile rele pot conduce la lucruri bune acum şi în viitor. Dacă le transformi sau înveţi din ele, pot reprezenta căştiguri.

De asemenea, mi-a spus despre vizualizările spontane pe care le-ar fi avut. Mi-a dat mai multe detalii despre acestea când a ieşit din transă. Ceea ce i-am sugerat, a fost că poate lăsa trecutul – timpul de atunci – în trecut şi poate fi în întregime în prezent şi să lase viitorul să fie viitor. Am ajutat-o să distingă între acestea. După care, i-am sugerat că poate conecta trecutul, prezentul şi viitorul într-un mod care este semnificativ pentru ea. A văzut o cutie în care ea a pus toate experienţele dureroase pe care le-a avut şi toate alegerile sexuale nesatisfăcătoare pe care le-a făcut. Acestea au reprezentat trecutul. Acea cutie a avut pe ea trecut semnul "-", un semn negativ. Apoi a avut o cutie pentru prezent care avea pe ea semnul " + " deoarece lucrurile mergeau bine în momentul prezent în viaţa sa. După care a avut un semn " + " pe cutia viitorului deoarece se aştepta ca lucrurile să meargă mai bine în viitor. Când i-am sugerat să le conecteze într-un fel care era semnificativ, ea a văzut cutiile suprapunându-se una peste alta aşa încât a ieşit semnul " + " pe combinaţia de cutii. Doar am verificat împreună cu ea să vedem dacă era ceva de care ea avea nevoie să-mi spună deoarece, având atât de puţin timp, doream cu adevărat mai degrabă un feedback oral decât doar să-i citesc corpul. Am vrut să ştiu dacă era ceva despre care aveam nevoie să vorbim. În retrospectivă pare o ideea destul de bună, deoarece, în timp ce ea era disociată, i-am cerut să-şi deschidă ochii şi să aibă contact cu mine. Mai târziu, când începe să disocieze cu soţul său înainte de contactul sexual, ea îşi deschide ochii şi îi spune acestuia: "Sunt disociată şi avem nevoie să o luăm mai încet". Deci această mică discuţie i-a oferit ei ceva practică în a învăţa să comunice când începe să se simtă disociată.

BILL: Foarte bine, închide ochii şi descoperă o cale să pui aceste lucruri la locul lor şi să le laşi să fie platforma de pe care vei sta să priveşti mai departe în viitor, să păşeşti în viitor, într-un mod sigur aşa încât poţi simţi un contact solid sub tine. Şi, de asemenea, cred că ar fi bine dacă în timp ce eşti în această transă, ai fi în stare să găseşti o cale să faci aranjamente cu tine însuţi să fii acolo pentru părţile agreabile când acestea sunt securizante şi când este o situaţie în care tu ai încredere, să fii acolo pentru părţile plăcute din relaţia sexuală, când îţi este potrivit ţie. Să fii capabilă să fii împlinită în experienţa ta şi să ştii că ce s-a întâmplat atunci a fost atunci şi aceasta a avut atunci ramificaţii de tot felul, a avut semnificaţii de tot felul pentru atunci şi aşa te-ai maturizat. Cu resursele pe care le ai acum şi cu înţelegerea de acum, pe măsură ce clipele trec mai departe, minutele, zilele, lunile şi săptămânile şi anii realizezi că poţi ajunge la o nouă înţelegere şi chiar la o nouă apreciere a poveştii tale.

Am legat resursele şi înţelegerea de prezent şi de viitor. De asemenea, am marcat cuvintele "mai departe". De fapt, am scris deasupra acestuit caz şi l-am denumit "Istoria devine istoria ei" (History devine Herstory). Viaţa ei s-a desfăşurat în afara acestei poveşti, bazându-se pe ceea ce i-a spus un tip cu câţiva ani în urmă. Ceea ce am dorit să fac a fost să îi dau înapoi povestea vieţii ei. Aşa că ea şi-a putut scrie povestea sa. A fost istoria lui până la un punct, iar acum este istoria ei.

BILL: Obişnuiam să mă simt foarte deprimat şi cu adevărat rezervat şi foarte trist şi cred că acest tip de sensibilitate la acest tip de durere a fost unul dintre lucrurile care m-au făcut, ca terapeut, să fiu foarte sensibil la durerile şi disconfortul altor persoane. Deoarece, în ceea ce mă priveşte, mă gândeam că sunt un caz pierdut dar acum realizez că nu eram un caz pierdut şi că undeva în adânc ştiu că pot trece prin asta. Acest undeva în adânc, a fost un punct forte şi mobilizant chiar în mijlocul a ceea ce părea a fi fragilitate pentru mine, ca şi cum nu puteam manevra nimic şi nu mă puteam descurca cu nimic şi mă simţeam plin de teamă dar am început să apreciez sensibilitatea ce mi s-a dat şi să o transform într-un punct forte. Şi aceasta este o cale prin care am ajuns să apreciez sensibilitatea ce mi s-a dat şi să o transform într-un punct puternic. Şi aceasta este o cale prin care m-am împăcat cu mine, cu acele experienţe şi cu acele dureri. Cred că ar fi de asemenea plăcut ca în timp ce eşti în transă să ai cu adevărat ceva care să-ţi vină în minte ca fiind plăcut din copilăria ta, din maturizarea ta, poate ceva ce făceai împreună cu sora ta, cred că asta ar fi plăcut. Poate doar o frântură sau poate o explozie de amintiri sau experienţe sau poate doar o emoţie. Îmi amintesc de sora mea şi de mine atunci când eram mici, cocoţându-ne în mijlocul unui pat pliant desfăcut, care fusese strâns, era foarte strâmt şi ne simţeam ca în fortăreaţa noastră. Nu-mi amintesc exact cum arăta sau unde era, îmi amintesc doar emoţia trăită în acel pat pliant. Şi cred că şi corpul îşi aduce aminte de acele emoţii plăcute; ca un fel de conexiune şi ca o moştenire că sora ta a rămas în trăirile tale, emoţiile tale şi amintirile legate de ea.

De când începuse să aibă amintiri dinainte, am putut la fel de bine să le folosesc. Dacă a avut frânturi de amintiri sau experienţe dureroase, de ce să nu aibă şi amintiri plăcute? De asemenea, mulţi oameni care au fost abuzaţi sexual m-au învăţat că de obicei ei îşi reamintesc mai întâi cu corpul lor şi mai târziu cu mintea lor. Deci, i-am oferit posibilitatea de a-şi reaminti emoţiile plăcute cu corpul său.

BILL: Sora ta, deşi nu este prin preajmă, a influenţat oameni pe care şi tu îi influenţezi căci eşti în contact cu ea şi în legătură cu ea prin intermediul spiritului şi al amintirilor legate de ea, prin aceste emoţii. Iar tu poţi aduce la fel de bine toate acestea în prezent şi în viitor. Şi să poţi face un pic mai multe alegeri legate de aceste amintiri. Acum, într-un minut, îţi voi sugera ca acea mână ori să înceapă să se deplaseze în jos ori să o pui jos foarte controlat, cum este mai confortabil pentru tine. Şi pe măsură ce ea coboară către coapsa ta – foarte bine – poţi începe să compari pentru a completa această experienţă în transă, cunoscând faptul că fiecare completare a experienţei în transă este şi începutul altor lucruri şi deschiderea altor lucruri. Fă asta într-un fel care ţi se potriveşte. Când eşti pregătită să revii, ieşi din transă lăsând în spate, în transă, lucrurile ce aparţin transei. Bine. Mulţumesc.

SUBIECT: A fost bine. Mi-am văzut sora foarte clar.

BILL: E minunat. Bine. Ai lucrat bine.

SUBIECT: O parte din amintirile plăcute tocmai se reîntorc.

BILL: Asta e plăcut. Okay. Bine.

După această scurtă sesiune, am avut o scurtă discuţie cu audienţa.

Ei i-am solicitat să-mi trimită într-o lună o scrisoare prin care să-mi spună ce a câştigat de la această experienţă. Am primit această scrisoare de la ea:

Dragă Bill,

Doar câteva rânduri pentru a te ţine la curent cu progresele mele de când am participat la acea sesiune din Miami, ca o demonstraţie pe tema adulţilor molestaţi în timpul copilăriei. Primul lucru pe care l-am observat, când soţul meu şi cu mine am făcut sex în noaptea lunii noastre de miere, la o săptămână după seminar, cu prima ocazie pe care am avut-o să facem sex toată săptămâna, având familia adunată pentru nuntă, a fost că nu am disociat. Am fost capabilă să simt plăcerea fizică a actului sexual petrecut în acel moment fară a bate în retragere. Am remarcat de asemenea o îmbunătăţire a impulsului meu sexual şi o

diferenţiere totală de temerile mele anterior contactului sexual. Toate ţintele mele au fost atinse automat. Cu toate că nu-mi amintesc multe din ceea ce mi-ai spus în mod special în timpul transei, îmi amintesc că mi-ai spus că de obicei erai deprimat şi timid. Îmi amintesc cum am gândit apoi: "De obicei era timid, wow! Cu siguranţa nu arată asta". Nu am scris încă o scrisoare celui care m-a abuzat (i-am sugerat că poate s-o facă), dar o voi face. Încă plutesc în bucuria generată de casătoria mea. Cele mai profunde mulţumiri pentru că m-aţi vindecat şi pentru că v-aţi modificat programul pentru mine.

De atunci, am păstrat legătura cu ea. Mi-a spus că ocazional disociază, dar era capabilă să-i spună soţului său despre asta. După care discutau sau doar se opreau ori mergeau mai uşor sau săreau peste asta în acea noapte. Dar în cea mai mare parte a timpului ea nu disocia în timpul contactului sexual cu soţul său. M-am gândit că acesta a fost un efect destul de bun al unei transe aşa de scurte. Să ne reamintim de asemenea că a participat la un seminar trei zile în care s-a simţit validată cu adevărat şi a învăţat o mulţime de abilităţi în timp ce inducea transe aşa cum a fost şi în cazul vostru. M-am gândit că acesta este un exemplu bun pentru a ilustra cum transa poate rezolva lucrurile în mod automat. Mi-a spus că se întorsese la serviciul său în acea săptămână şi se căsătorise în săptămâna următoare, aşa că nu a avut timp să se gândească absolut deloc la ceea ce făcusem noi. Aceasta este şmecheria în hipnoză. Nu trebuie să vă gândiţi în mod conştient la cum rezolvaţi aceste chestiuni. Cumva noi stimulăm aceste procese inconştiente aşa că puteţi desfăşura anumite sarcini în mod automat. Evident, este un caz destul de deschis, de cinstit, ea a lucrat foarte repede, cooperând şi a fost uşor de lucrat cu acest caz, doar ne-a demonstrat principiile de rezolvare.

AUDIENŢA: Dacă încrederea este asemenea unui rezultat în cazul supravieţuitorilor abuzurilor sexuale, simţiţi că puteţi lucra efectiv cu cineva folosind inducţia conversaţională?

De obicei, nu. Îi las să ştie că folosim transa, în parte datorită unei atitudini etice ce-mi aparţine, dar asta este numai în cazul meu. Presupun că, în cazul unor persoane veţi avea nevoie să practicaţi inducţia conversaţională. Sau veţi avea nevoie să faceţi relatările necesare. Steven Gillian mi-a povestit că a lucrat cu o femeie care era total îngrozită de ideea transei. De obicei în timpul transei induse de el, oamenii îşi menţin ochii deschişi, ceea ce este opusul la a avea ochii închişi, deoarece el crede că uneori oamenii evită relaţia terapeutică evadând într-o transă solitară. A fost foarte înspăimântător pentru ea să intre în transă, aşa că au lucrat împreună la a găsi o metodă care să fie tolerată de ea. El era în mijlocul cabinetului său, iar ea sta în uşa cabinetului, jumătate în cabinet,

jumătate în afara cabinetului. Acesta era modul cel mai apropiat în care se puteau afla prima oară în care a avut loc transa.

În mod treptat, pe măsură ce progresau, se puteau apropia din ce în ce mai mult. Deci, cu oricine, dar mai ales cu supravieţuitorii abuzului sexual, trebuie să-i lăsaţi să vă înveţe, prin răspunsurile lor, ceea ce este confortabil pentru ei. Dacă nu descoperiţi, ei vă ţin la distanţă pe un ton glacial în ceea ce priveşte inducţia oficială şi atunci o inducţie conversaţională poate fi cea mai bună soluţie. Eu nu voi face asta fără a avea permisiunea lor mai întâi, lăsaţi-i să ştie că folosiţi transa uneori în cadrul procesului terapeutic. Cu toate acestea, experienţa mea este de partea opusă. Am descoperit că cei mai mulţi oameni care au fost abuzaţi intră foarte uşor în transă deoarece îşi petrec cea mai mare parte a vieţii lor fiind în transă. Ei au această predispoziţie naturală către transă. Dacă nu au încredere în voi, se pricep la fel de bine să rămână în afara transei şi cred că ar trebui să o facă, este un plan bun.

AUDIENŢA: Folosiţi mereu cuvântul transă sau ... ?

Folosesc "hipnoză" sau "transă". Clienţii găsesc în camera de aşteptare broşuri care folosesc aceste cuvinte, iar acestea nu-mi crează probleme. Pot crea probleme pentru unele persoane, în funcţie de contextul în care sunt puse, dar nu cred că este nevoie să vă cramponaţi de acest cuvânt. Puteţi folosi " în faţa minţii voastre", "în spatele minţii voastre" sau "o parte din voi" şi " o altă parte din voi", "mergeţi mai adânc", "descoperiţi resursele din interior" sau orice vă vine în minte şi cu care să daţi sens atât pentru voi cât şi pentru ei. Dar, pentru mine, este mereu transă. Uite, lucrez în Omaha, Nebraska şi oarecum oamenii din Omaha acceptă cuvântul transă şi nu sunt cei mai sofisticaţi oameni din lume în ceea ce priveşte hipnoza.

AUDIENŢA: Există vreun document scris de scutire de răspundere?

Dacă unul este paranoic, ar trebui să aveţi o scutire de răspundere scrisă pentru tot ce faceţi. Nu am avut niciodată probleme cu asta. Singurul avertisment legal pe care vi-l dau este că mărturia dobândită în stare de transă nu este acceptată în cele mai multe state ale Uniunii. În concluzie, a fost destul de bine demonstrat că amintirile dobândite în stare hipnotică pot fi influenţate de hipnoterapeut, de investigator. Uneori dacă hipnotizaţi persoane care mai târziu depun mărturie, mărturia lor poate fi respinsă deoarece ea poate fi influenţată hipnotic. Dacă intenţionaţi să faceţi asemenea investigaţii, vă recomand să înregistraţi şedinţa şi să respectaţi anumite proceduri. FBI-ul vă poate oferi procedurile de urmat. Cu alte cazuri în afară de acestea nu am avut nicio problemă. Este ca în orice altă procedură terapeutică. Cineva vă poate acuza că acţionaţi neetic sau dăunător dar dacă acţionaţi etic şi aveţi o

bună relaţie cu clienţii voştri, probabil nu se va întâmpla nimic. Dar, dacă se întâmplă, dacă aţi acţionat etic şi v-aţi luat notiţe corespunzătoare cazului, vă puteţi apăra în justiţie.

Puteţi folosi acest model pentru a construi intervenţii specifice – ce este necesar pentru *aceste* persoane particulare. Doresc să primesc o centrare pe o problemă specifică şi un plan de intervenţie nu ceva general ca "să lucrez asupra efectelor ulterioare abuzului sexual". Pentru fiecare persoană trebuie să conturaţi ce face *ea* sau *el*. Care sunt *propriile lor* efecte secundare ale abuzului sexual? Sunt foarte specifice pentru fiecare. După ce lucraţi cu un anumit număr de persoane puteţi obţine nişte generalizări dar tot trebuie să continuaţi să aflaţi care sunt obiectivele *acestor* persoane? Care sunt obiectivele *persoanelor* cu care lucraţi chiar acum, care sunt aceste obiective ale persoanelor şi cum le puteţi traduce ca o clasă de probleme, clasă de soluţii – după care, cum le puteţi evoca?

Ce lucruri automate specifice a făcut femeia de pe casetă ca parte a problemei ei? Unul dintre lucrurile pe care le-a făcut a fost amnezia şi cum se face amnezia? Uitând anumite lucruri în mod automat. De vreme ce i-au revenit amintirile legate de abuz sub formă de frânturi, ea şi-ar putea aminti unele lucruri în flashuri. Îşi poate reaminti emoţiile legate de lucruri. Doresc să folosesc aceste resurse, să evoc aceste resurse spunând poveşti. Una dintre poveştile mele se referă la amintiri din copilăria mea şi a surorii mele. Aţi putut remarca că a fost o poveste legată de emoţii pozitive şi plăcute, asociate cu cele neplăcute. Sora mea şi cu mine ne furişam în mijlocul patului pliant aşa cum am spus şi îl simţeam ca fiind fortăreaţa noastră, foarte securizant şi foarte plăcut. Deci povestea are a face cu un loc în care puteţi avea emoţii plăcute şi securizante, amintiri plăcute şi securizante. După care ea a transferat aceasta către contextul problemă şi a avut amintiri plăcute legate de sora sa. Acesta a fost unul dintre lucrurile asupra căruia am lucrat împreună cu ea. Un altul a fost să formeze un tot în loc să fie disociată. Deci, am lucrat pe disociere conducând-o către unitate, vindecare şi amintiri plăcute.

> AUDIENŢA: Mă gândeam în timp ce dumneavoastră spuneaţi aceste poveşti că poate în jumătate din cazurile mele mă simt ca şi cum aş ajuta, iar în cealaltă jumătate nu ştiu ce fac. Mă întreb dacă dumneavoastră aveţi încă situaţii în care nu ştiţi ce să faceţi cu ele sau care nu funcţionează? Simţiţi că fiecare caz merge bine acum?

Ei bine, nu toate cazurile merg bine dar îmi este destul de clar ce se petrece în fiecare caz. Doar că nu funcţionează mereu. Pot spune că am trecut prin trei faze în cariera mea de până acum. Prima şi cea despre care glumeam cu Sharon este ca şi cum ai ieşi din şcoala pe care ai absolvit-o şi intri într-o cameră, absolviţi facultatea şi intraţi într-o cameră iar ei vă trimit un client şi voi vă gândiţi: "Cine? Eu? Se presupune ca eu să fac această muncă? Nu ştiu ce să fac iar ei mi-au trimis această

persoană!" Deveniţi îngrijoraţi cu adevărat. Aveţi gândirea începătorului şi vă spuneţi: "Nu ştiu ce trebuie să fac iar ei mă plătesc pentru asta şi se presune că eu ştiu." Mai ales atunci când primiţi un caz cu adevărat neobişnuit precum victima unui cult sau cineva care este anorexic şi poate deceda în timpul tratamentului. Gândiţi: "Mi-au trimis pe cineva în cabinet căruia, dacă îi spun lucruri eronate, poate muri. Nu ştiu ce să mă fac; nu trebuiau să trimită aceste persoane în cabinetul meu."

Apoi, de la un anumit punct, având destulă experienţă şi destule modele, simţiţi o anumită siguranţă. Aşa că eram într-un punct de genul: "Hei, nicio problemă, mă pot descurca cu orice." Îmi puteau trimite pe toţi acei oameni iar eu eram sigur că puteam rezolva orice. Devenisem expert.

După care, am ieşit din rolul de expert şi am intrat din nou în mintea începătorului. Obişnuiesc să glumesc că ar fi mai bine dacă pacienţii mei ar fi venit la seminarii deoarece atunci ar şti cum să răspundă şi le-ar fi mai bine atunci când folosesc tehnicile şi ideile mele deştepte.

Am descoperit că pacienţii mei sunt mereu mult mai diferiţi decât orice model pe care eu l-am avut vreodată. Ei m-au învăţat atunci când ceva nu merge. Aproape întotdeauna merge, după care uneori nu mai merge. Atunci ies din orice model pe care l-am învăţat şi intru din nou în mintea începătorului. Această expresie vine de la zicerea zen: " În mintea expertului există câteva posibilităţi iar în mintea începătorului există multe posibilităţi". Am intrat repede din nou în mintea începătorului şi mi-am imaginat că nu ştiu nimic. Dar de data aceasta este o necunoaştere confortabilă. Precum: "Nu ştiu dar ne vom imagina aceasta împreună". Foarte rar mă simt atât de pierdut ca să gândesc: "Oh, Doamne, nu ştiu ce să fac, nu ştiu cum să mă descurc cu asta."

Cineva a venit la mine odată şi mi-a zis: "Trataţi migrenele mănunchi?" I-am spus că nu am auzit niciodată de migrene mănunchi. Mi-a spus că erau asemănătoare migrenelor dar mult mai rău. A spus: "Ei le denumesc migrene de calibrul 44." Am întrebat de ce. El a răspuns: "Deoarece, atunci când le ai, te simţi ca şi cum te-ar împuşca cineva în cap. Se petrec ca şi cum ar fi migrene care apar de trei- patru ori pe zi sau zilnic pentru şase luni sau un an. M-a învăţat despre ele şi mi-am imaginat: "Nu ştiu nimic despre ele. Dar dacă tu mă vei învăţa cum să fac un mănunchi de migrene, îmi vor veni câteva idei bune şi apoi voi începe să experimentez. Împreună ne vom imagina cum să le tratăm." Pur şi simplu. Acelaşi lucru l-am făcut cu prima persoană care a venit şi care fusese abuzată de un cult religios. Nu aveam niciun indiciu. Am citit un pic despre asta dar nu aveam un indiciu iar persoana abuzată m-a învăţat cum să lucrez cu ea şi m-a antrenat foarte, foarte bine.

Odată, cineva l-a întrebat pe Erickson: „Cu toate abilităţile dumneavoastră minunate de terapeut şi de comunicare, credeţi că puteţi să vă descurcaţi cu situaţia din Orientul Mijlociu şi să-i ajutaţi pe oameni?" Iar el a spus: " Aduceţi-i în cabinetul meu." Gândesc acelaşi lucru. Nu vă pot spune soluţiile la orice problemă dar dacă îmi aduceţi persoana în cabinet, voi descoperi posibilităţi pentru ea. Asta nu înseamnă că merge mereu dar voi descoperi deschideri şi posibilităţi şi voi găsi căi

să structurez problema lor astfel încât aceasta să capete sens. Foarte rar mă simt atât de pierdut încât să nu pot găsi căi de a gândi problema lor într-un mod folositor dar asta nu înseamnă că rezolv mereu probleme.

AUDIENŢA: Dar dacă ei decid să abandoneze?

Da, într-un fel sau altul, ideile mele strălucitoare nu descifrează mereu de la un cap la altul experienţa lor. Asta e.

AUDIENŢA: Cred că mereu se întâmplă aşa.

Cred că da. Ştiţi, când am fost în liceu am fost la o oră de educaţie sanitară care a fost foarte eliberatoare pentru mine căci lectorul a spus: "95% dintre bărbaţi se masturbează ... şi 5% mint." Asta m-a făcut să mă simt mult mai bine. Acelaşi lucru este şi cu terapia. Cred că dacă cineva susţine o rată a succesului de 100% există 5% pentru cei care mint. Doresc să le urmăresc munca pentru o perioadă lungă de timp. Ce definesc ei ca succes, colectarea taxei sau ce? Sau există rezultate durabile peste un timp îndelungat? Nu ştiu pe cineva care să aibă o rată a succesului de 100% cu toate că am auzit pe câţiva susţinând asta. Voi merge la seminariile lor.

AUDIEŢA: Dacă în mijlocul unei transe decideţi că doriţi să aveţi un dialog, asta presupune în general ca pacienţii să deschidă ochii?

În general da, dar nu mereu.

AUDIENŢA: Mai sunt şi alte câteva principii generale legate de dialogul din timpul transei?

De obicei nu am dialoguri. De obicei nu am persoane care să-mi vorbească; în parte deoarece corpul lor comunică cu mine. Corpurile lor mă îndrumă în ceea ce urmează să spun şi primesc multe lucruri de acest fel doar privindu-i şi nefăcându-mi o mulţime de gânduri. De asemenea, folosind modelul hipnozei centrate pe soluţii, nu mai trebuie să căutăm o mulţime de explicaţii sau materiale ascunse şi reprimate, aşa că nu am nevoie ca pacienţii să-mi spună multe lucruri pe cale verbală. Ofer doar posibilităţi şi, precum în jocul de curling, mătur exact în faţa lor, spunând în schimb: "Ce ziceţi de asta, vreţi să faceţi asta? Va fi asta o experienţă folositore?" Mixez metaforele, le

ofer tot felul de posibilităţi. Îmi petrec o mare parte din timp vorbind deoarece încerc cu adevărat să creez experienţe pentru ei. Uneori am o mulţime de dialoguri înainte şi după, dacă ei mă sprijină în ceea ce ei vor să facă.

În parte, este şi o modalitate legată de stil. Vă veţi obişnui să faceţi inducţii în modul vostru particular. Am învăţat foarte mult de la Erickson, la care domina în mare parte conversaţia în timp ce inducea transa. Dar, dacă cineva doreşte să vorbească intrând în transă sau să-şi ţină ochii deschişi tot timpul, aţi face bine să-i permiteţi acest lucru şi să nu-i daţi un răspuns de genul: "Am învăţat asta la seminarii – că se presupune că vă veţi ţine ochii şi gura închise." Atunci aceasta ar deveni limitarea voastră.

AUDIENŢA: Aţi avut vreodată pe cineva care să se sperie când a fost în mijlocul transei? Trebuie să fie înfricoşător să reînvii nişte amintiri şi lucruri pe care ei ... Cum vă descurcaţi cu asta, trebuie să rămâneţi cu asta ori ... ?

Când am mers prima oară la seminariile de hionoză, ţineau să spună acest lucru care m-a înspăimântat cu adevărat: "Păziţi-vă de declanşarea emoţiilor reprimate (abreaction)". Declanşarea emoţiilor reprimate (abreaction) este un termen la modă pentru „a fi cu nervii la pământ". M-au învăţat tot felul de tehnici de a feri oamenii de declanşarea emoţiilor reprimate. Timp de cinci ani am fost mereu un pic îngrijorat când induceam transa. Continuam să mă întreb: "Când se declanşează emoţiile reprimate? Poate că nu fac asta cum trebuie din moment ce nu primesc destul de mult din aceste reacţii." După un timp am realizat că ceea ce vroiau ei să spună nu se referea la ceea ce gândisem eu. Credeam că pacientul poate va sări pe tavan sau pe pereţi. Ceea ce au vrut să spună ei era că uneori oamenii plâng în transă şi uneori ei devin supăraţi, râd în mod isteric sau devin cu adevărat speriaţi. M-am gândit: "Ei bine, asta este declanşarea emoţiilor reprimate? Asta nu mă deranjează." Obişnuiesc să lucrez în domeniul consilierii crizelor iar oamenii vin mereu cu nervii la pământ. În cazul consilierii ambulatorii, oamenii au nervii la pământ tot timpul. În fine, în ceea ce mă priveşte am demistificat declanşarea emoţiilor reprimate cu această regulă empirică: Când oamenii sunt în transă, trataţi-i ca şi când ei ar fi normali. Ştiu că este un concept ciudat şi dificil de înţels dar gândiţi-vă la aceasta în modul următor: Dacă persoana este în transă şi începe să plângă ce aţi fi face dacă nu ar fi în transă şi începe să plângă?

AUDIENŢA: Le dăm o batistă.

Daţi-le o batistă. Sau îi puteţi întreba: “Pentru ce sunt aceste lacrimi?” Sau: “Este bine pentru tine să plângi? Doreşti să-mi spui ceva despre asta?” Ce facem dacă cineva nu iese din transă? Aceasta este o altă întrebare pe care mi-am pus-o adesea. În primul rând, amintiţi-vă să demistificaţi această situaţie pentru voi înşivă. Nu se întâmplă nimic dacă ei sunt în transă. Ei doar stau într-un scaun iar voi aveţi o conversaţie. Ei nu sunt implicaţi în nimic. Este doar o metaforă. Folosim adesea metaforele spaţiale pentru procesele mentale şi pentru transă. “Mai profund”, “ Mergi mai adânc în”- acestea sunt metafore de adâncime. Nu luaţi metaforele cuvânt cu cuvânt. Asta este schizofrenie. Folosiţi regula mea empirică- dacă este cineva care stă într-un scaun, are ochii închişi, nu s-a mişcat deloc şi este timpul să încheiaţi sesiunea dar el tot nu se mişcă sau pare să răspundă când îi vorbiţi, ce veţi face?

AUDIENŢA: Ne ridicăm, ne mişcăm.

Vă veţi ridica şi vă veţi mişca ca un semn social: “Este timpul să pleci”. Şi dacă el continuă să stea acolo când voi vă ridicaţi şi vă mişcaţi?

AUDIENŢA: Îl atingem.

Am descoperit că dacă atingeţi persoane care sunt în transă, acest gest în mod tipic îi va aduce înapoi.

Pot spune: “Este cineva acasă?” Folosesc adeseori umorul. Ce faceţi dacă ei nu au fost în transă dar au comportament asemănător transei? Aceasta este întrebarea. Deoarece în transă ei nu sunt psihotici sau indisponibili pentru tine, ei doar trăiesc experienţa. Uneori sunt foarte adânc implicaţi în acele experienţe. Ce puteţi face pentru a-i implica profund într-o conversaţie cu voi în schimbul trăirii propriei lor experienţe interne? Doar ceea ce veţi face cu un client obişnuit sau cu un pacient obişnuit.

Alte întrebări? Începe să devină mai clar pentru voi? (aprobări cu capul)

Exerciţiul ≠ 5: Hipnoza reciprocă

Încă un exerciţiu şi apoi vom lua o pauză. Acest exerciţiu chiar îmi face plăcere. Este unul dintre favoritele mele. L-am preluat de la Steve Gillian care este un excelent hipnotizator. Vă

recomand să mergeţi odată la unul dintre seminariile sale. Acest exerciţiu vă oferă oportunitatea de a face ceea ce noi denumim hipnoză reciprocă. Hipnoza reciprocă are loc atunci când în mod secvenţial vă hipnotizaţi unii pe alţii. Vă reamintesc, vorbiţi atunci când persoana expiră. Dacă lucrez cu Tina, voi face patru sau cinci afirmaţii hipnotice precum: „Poţi sta acolo în scaun dând din cap, clipind şi ascultând vocea mea şi poţi începe să te adaptezi la ea... şi poate că doreşti să închizi ochii dacă este confortabil pentru tine dar nu trebuie să-ţi închizi ochii pentru a intra în transă. Permite-ţi să fii exact aşa cum eşti. Gândeşte în mod conştient la ceea ce gândeşti, foarte bine ... şi inconştient doar permite-ţi ţie însăţi să începi acel proces de intrare în transă sau să continui procesul de intrare în transă." Şi după ce am terminat cu cele patru sau cinci afirmaţii ale mele şi cred că ea a răspuns destul de bine, am să o las să afle că este rândul ei să-mi vorbească spunând aceste fraze: "Şi eşti fantastică." Deci am să o privesc pe Tina cu subînţeles în ochi şi o să spun: "Şi eşti fantastică."

Okay, întâi - vorbiţi pe expiraţie, apoi - primul vorbitor spune de la cinci până la zece afirmaţii şi sfârşeşte cu fraza "Şi eşti fantastic." După care, ascultătorul devine vorbitor şi replică întregul proces până când el sau ea transmite asta înapoi către primul vorbitor spunând: "Şi eşti fantastic." Pentru acest exerciţiu doresc să vă păstraţi ochii deschişi tot timpul şi să menţineţi contactul vizual.

Acum, scopul specific pe care îl urmăriţi ambii participanţi este de a invita persoana din faţa voastră să descopere o experienţă sau un simbol al confortului, siguranţei şi securităţii. Simbolul poate fi o imagine vizuală sau poate fi o persoană particulară. Poate fi o anumită perioadă a confortului, securităţii şi / sau siguranţei. Poate fi o imagine vizuală particulară, o emoţie particulară sau poate fi o amintire particulară, persoană, obiect pe care participanţii îl au. Pentru unul dintre clienţii mei a fost un afghan, o cuvertură tricotată ce i-a fost dată de singura persoană din familia sa care nu a abuzat de ea. Ea o va aduce într-o întâlnire viitoare. A descoperit că aceasta o va ajuta să se simtă în siguranţă atunci când îşi reamintea lucruri de care avea nevoie să-şi reamintească şi aveau legătură cu abuzul. Invitaţi persoana să meargă în interiorul său -dacă vreţi- şi aflaţi, permiteţi-i, nu printr-o căutare activă dar daţi-i voie să descopere orice ar putea fi o experienţă a confortului, a securităţii, a siguranţei, să vină în experienţa sa sau în mintea sa. Aveţi cam 20 de minute – eu mă voi plimba prin jur şi voi fi atent să percep cum fac oamenii asta. Mergeţi înainte şi înapoi de câte ori aveţi nevoie să o faceţi. Aş prefera să vă ţineţi ochii deschişi tot timpul, dar la un anumit moment, o persoană poate renunţa şi să nu mai vorbească deloc. Dacă se întâmplă asta, preluaţi conducerea şi terminaţi exerciţiul. Nu uitaţi să spuneţi: "Şi eşti fantastic" ca un indiciu că mingea este în terenul celui din faţa voastră şi se presupune că este rândul lui să vă vorbească acum. Dacă purtaţi ochelari, puteţi să-i păstraţi în acest exerciţiu şi să-i daţi jos doar dacă puteţi vedea cu adevărat bine fără ei. La treabă.

(*Participanţii fac exerciţiul*)

Este timpul să reveniţi. Cum a fost această experienţă pentru voi? Ce aţi învăţat? De ce v-aţi lovit? Ce experienţă folositoare aţi avut? Câţi dintre voi aţi experimentat distorsiunea vizuală asemeni unui tunel sau a unei aure sau orice? (Unii dintre participanţi au ridicat mâinile). În regulă. Poftim? Faceţi asta oricum tot timpul? (*Răsete*).

AUDIENŢA: Brusc, am experimentat un gol complet în ceea ce priveşte frazele hipnotice. Ştiu că am auzit o mulţime dintre ele dar, brusc nu m-am putut gândi la niciuna.

De bine de rău, ai terminat.

AUDIENŢA: A trebuit.

" Şi stai acolo într-un scaun şi eşti fantastic." (*Râsete*) Şi Wayne spuse: "Oh, este rândul meu iar."

AUDIENŢA: Am fost egoist. Am prins doar ce a zis grupul: "Şi eşti minunat" şi m-am gândit: "Okay, sunt minunat" după care am revenit.

Citind frazele altcuiva? Şi partenerul tău care a spus lucruri foarte profunde. Am auzit în timp ce mă plimbam.Ai pierdut toate aceste lucruri minunate pe care ea le-a spus.

AUDIENŢA: Experienţa pe care eu am avut-o a fost ciudată. Nu-mi place să am ochii deschişi după cum nici atunci când îi am închişi. Deci mă gândesc că am făcut totul mai mult în mod conştient, acordând atenţie lucrurilor şi nu am fost aşa de conştientă de orice am creat inconştient dar am prins acest sens al lui: "Voi avea încredere în asta oricum" Probabil am făcut ceva.

AUDIENŢA: Am avut senzaţia unei crispări în braţul stâng şi am dorit ca ea să mă întrebe despre asta. S-a menţinut crispat iar pe celălat l-am simţit atât de greu încât nu l-am putut ridica. A fost o experienţă importantă.

Vom face un alt exerciţiu înainte de terminarea seminarului referitor cum să faceţi ca persoana să vă îndrume verbal dar am vrut să vă acomodaţi cu citirea corpului lor deoarece mulţi dintre noi sunt mult mai acordaţi la feedback-ul oral şi la comentariile orale. Doresc cu adevărat să vă raportaţi la comunicarea *fizică* pe care persoana o oferă prin intermediul crispărilor mânii sau orice. În următorul exerciţiu vom întreba şi vom primi ca răspuns câteva comentarii orale.

AUDIENŢA: Am fost atât de conştient de mine avându-l pe el în faţa mea, holbându-se la mine. Am putut să văd cum mă reflect în ochelarii săi.

Uitându-se ca şi cum s-ar fi uitat la tine cu acei ochi de peşte.

AUDIENŢA: Una din experienţele pe care le-am avut a fost că este mai uşor să induci o transă când sunt eu însămi în transă.

O parte din scopul acestui exerciţiu a fost ăsta. Pentru unii oameni, este mult mai uşor să vină cu fraze hipnotice dacă şi ei sunt în transă. De asemenea, am dorit să aveţi experienţa de a fi în transă şi să fiţi concentraţi în exterior, ceea ce reprezintă o parte a cum realizez transele, aici şi în cabinetul meu. Este deasemeanea o parte a modului cum fac terapie o parte dintre voi. Sunteţi centraţi în exterior şi faceţi terapie în timp ce sunteţi în transa voastră terapeutică. Okay? Altceva?

AUDIENŢA: Nu cred că am fost în vreun fel de transă.

Pentru tine se poate ca aceasta să nu fi facilitat o transă. Întreruperea mersului încoace şi încolo poate te-a ţinut departe de transă. Gândind la acele fraze şi încercând să interferezi cu ele pentru tine.

AUDIENŢA: Am fost frustrat pentru că am avut cuvintele cheie pentru a merge mai departe şi a existat o parte din mine care a fost conştientă că nu puteam merge aşa de repede precum doream să merg pentru că a fost nevoie să fiu pregătită în orice moment ca să intru în acţiune. Şi am găsit asta ca fiind foarte frustrant.

Corect, nu te-ai lăsat să mergi aşa de mult cum ai vrut deoarece anticipai ce aveai de spus.

AUDIENŢA: Am fost cu siguranţă într-un fel de transă, am putut simţi asta, dar nu atât de adânc.

Ei bine, asta a fost ceva diferit de experienţa ta, Dennis, deoarece pentru tine a fost mult mai uşor să fii în transă şi să primeşti şi să vorbeşti.

AUDIENŢA: Nu ştiu dacă am făcut mai bine, dar unul dintre lucrurile care s-a întâmplat a fost acea critică interioară: "Nu te descurci foarte bine", ca un fel de piedică.

Corect. Pe masură ce intrai în transă, nu a fost aşa de deranjant aşa cum erai obişnuită să fie, cum a fost pentru mine, având structura unui timid. Îmi păstrasem compania interioară a lui Howard Cossell în fiecare moment al vieţii, comentându-mi experienţa: "Ăsta e un lucru prost. Nu face asta. Vei arăta prost toată ziua" sau orice altceva. Asta este cum am făcut eu.

AUDIENŢA: Devine mai uşor să te descurci cu cineva ai cărui ochi sunt deschişi deoarece am realizat faptul că mă simţeam mai comfortabil cu ei ţinându-şi ochii închişi ca şi cum nu puteau să-mi vadă greşelile. M-am simţit bine.

Ai început să ai un pic mai multă încredere în tine şi în ei.

AUDIENŢA: Cred că dacă aş fi făcut asta în cabinetul meu şi cineva ar fi avut ochii deschişi, aş fi intrat în transă, asta aş fi simţit mai mult, datorită privirii fixe, ca un indiciu automat pentru mine.

Intru într-o transă foarte, foarte, foarte adâncă uneori când lucrez cu oamenii. Acesta este unul dintre motivele pentru care am dorit să faceţi acest exerciţiu – pentru a vă ajuta să vă stabiliţi resursele profesionale disponibile chiar dacă sunteţi în transă. Okay? Bine. Haideţi să luăm o pauză. Când vom reveni, ne vom centra pe controlul durerii şi vom lucra cu unele probleme somatice.

CAPITOLUL 7

Tratarea durerii şi a problemelor somatice

Ne vom orienta acum către durere şi probleme somatice. Aş dori să vă arăt câteva exemple, după care veţi lucra ceva. Mai întâi, vom asculta caseta audio a lui Joe Barber. Cea mai interesantă parte referitoare la activitatea lui Joe Barber pe care va trebui să o aveţi şi voi în practica voastră, este că el face o mulţime din ceea ce noi numim combinaţii – o mulţime de accentuări de cuvinte. Îl veţi auzi accentuând anumite cuvinte. Va spune cuvântul "atenţie" (attention) şi el va accentua partea din cuvânt în care se spune "tensiune" (tension). Apoi, rostind "confort", va accentua "relaxare". Deci, atenţie, tensiune – confort, relaxare. Este posibil să doriţi să participaţi la această experienţă. Adică, poate doriţi să închideţi ochii şi să vă lăsaţi cuprinşi de asta pe măsură ce el sugerează să o faceţi şi să participaţi la asta doar experienţial. Sau poate doriţi doar să citiţi transcriptul şi să urmăriţi cursul lucrurilor, este destul de clar. Eu voi puncta probabil câteva lucruri ici şi colo.

Caseta audio ≠3: Joseph Barber – Combinaţii pentru controlul durerii

Aş dori să petrec următoarele câteva minute discutând cu voi pentru a vedea cât de confortabil şi de relaxaţi vreţi să vă simţiţi. Acum ar fi bine dacă v-aţi linişti şi v-aţi simţi cât mai confortabil. Doar staţi, în orice mod care vă este cel mai confortabil în momentul de faţă, fără să faceţi ceva special pentru asta. Ci doar să vă simţiţi cât mai confortabil şi poate doriţi să vă puneţi mâinile de o parte şi de alta sau pe genunchi. Poate doriţi să vă întindeţi picioarele şi să le relaxaţi. Şi în timp ce vă odihniţi, aş vrea să începeţi doar să constataţi ce emoţie încercaţi acum. Şi poate să remarcaţi în ce mod experienţa voastră se schimbă de la

un moment la altul. Şi pe măsură ce continuaţi să auziţi ceea ce vă spun, aş dori să începeţi să respiraţi uşor şi confortabil şi aş dori să fiţi atenţi în mod special la respiraţia voastră. Pentru moment, aş dori doar să fiţi atenţi la respiraţia voastră şi să remarcaţi emoţiile asociate respiraţiei voastre. Remarcaţi, de exemplu, că atunci când inspiraţi, există o calitate diferită a senzaţiilor fizice din pieptul vostru. Remarcaţi, pe măsură ce expiraţi, cum se schimbă acele senzaţii fizice. Şi pe măsură ce inspiraţi din nou, simţiţi aerul intrând în corpul vostru şi simţiţi-vă plămânii. Şi pe măsură ce expiraţi, simţiţi căldura aerului care vă părăseşte confortabil şi uşor. Şi nu există nicio modalitate particulară în acest moment de care să aveţi nevoie pentru a respira. Doresc doar să vă urmăriţi respiraţia şi să fiţi atenţi în mod special la emoţiile asociate fiecărei respiraţii. Şi pe măsură ce continuaţi, aş dori să lăsaţi pleoapele să se închidă complet şi lăsaţi-le să rămână închise. Aşa încât, cu pleoapele închise, să puteţi continua să fiţi atenţi la respiraţia voastră. Şi să remarcaţi senzaţiile fizice asociate fiecărei respiraţii. Şi pe măsură ce continuaţi, aş dori să remarcaţi doar, doar să remarcaţi, dacă continuaţi, că de fiecare dată când expiraţi, vă simţiţi poate un pic mai relaxat. Mă întreb dacă de fiecare dată când respiraţi simţiţi un fel de căldură în jurul spatelui şi în pieptul vostru. O căldură foarte plăcută, o căldură foarte naturală. Aceasta poate apărea pe măsură ce vă relaxaţi şi daţi voie vaselor de sânge să se relaxeze şi daţi voie sângelui să curgă liber şi uşor prin întreg sistemul vostru circulator. Aşa, este aproape ca şi cum corpul vostru doar ce începe să se odihnească, este aproape ca şi cum voi începeţi să vă odihniţi. Odihniţi-vă cu ochii închişi. Respiraţi uşor şi observaţi experienţa voastră de la un moment la altul. Şi pe măsură ce continuaţi, vreau să ştiţi că nu trebuie să ascultaţi la ceea ce vă spun. Veţi auzi tot ceea ce vă spun, asta este inevitabil. Deoarece aveţi urechi bune iar eu vorbesc destul de tare şi destul de clar. Dar nu trebuie să ascultaţi ceea ce vă spun. La un anumit nivel puteţi auzi ceea ce vă spun – auziţi sunetul, dar nu trebuie să ascultaţi, nu trebuie să fiţi atenţi dacă nu doriţi. Nu e nevoie. Mintea voastră inconştientă aude tot ce vă spun. Deci, chiar nu e nevoie ca în mod conştient să fiţi atenţi la tot. În mod conştient vă puteţi bucura lăsându-vă mintea să hoinărească şi să plutească. În mod conştient vă puteţi bucura de plăcerea de a visa cu ochii deschişi la ceva care v-a făcut plăcere în trecut. Sau poate preferaţi să vă bucuraţi de o fantezie atrăgătoare legată de ceva ce veţi dori să faceţi în viitor. Sau poate veţi dori să ascultaţi atent şi critic la ceea ce vă spun. Nu ştiu.

Acum vom asculta o altă casetă, care va introduce mai multe tehnici specifice pentru controlul durerii. Apropos, singurul lucru pe care îl voi corecta referitor la ceea ce a intreprins Joe Barber este că l-am găsit un pic intruziv atunci când a spus: “Veţi auzi tot ceea ce spun pentru că aveţi

urechi bune.” Nu cred că toţi au urechi bune şi unii chiar ştiu că nu au urechi bune. Asta poate fi intruziv pentru mine.

Caseta audio ≠4: Milton Erickson – Tratarea ţiutului din urechi şi durerea membrului fantomă

Următoarea casetă este un exemplu editat într-una din sesiunile de terapie ale lui Erickson. În această sesiune el a lucrat cu un cuplu. Soţul avea dureri ale membrului fantomă iar soţia avea ţiuit în urechi, clopoţei în urechi. Durerea membrului fantomă provenea din faptul că soţul suferise amputarea unui membru dar simţea încă dureri în el. Dureri pe care le puteţi simţi uneori în zona de vătămare a măduvei spinării. În principal, se descrie ca atunci când cineva a suferit o amputare şi are încă dureri într-un picior sau într-un braţ care nu mai există. Acea persoană simte în acel moment că braţul i-a fost răsucit la spate, dar nu există niciun braţ. A fost tăiat. Deci, a trăit această experienţă. Poate vă gândiţi: “Bine, okay, sună destul de bine, cu el putem realiza controlul durerii.” Bărbatul are dureri ale membrului fantomă, femeia, ţiuit în urechi. Acestea sunt nemulţumirile / problemele specifice. Să mergem către clasa de probleme / clasa de soluţii. Ce este asemănător pentru amândoi? Erickson a început să lucreze cu amândoi în acelaşi timp. O variantă de a interpreta asta este definirea clasei de probleme dăunătoare stimulilor senzoriali. Asta este, amândoi aveau ceva în câmpul lor senzorial care era destul de dăunător.

Puteţi spune “stimuli senzoriali imaginari, dăunători” deoarece el simţea o senzaţie în piciorul său, când piciorul nu exista, iar ea auzea aceste zgomote în ureche atunci când, de fapt, nu era niciun zgomot prezent. Haideţi să denumim asta doar “stimuli senzoriali dăunători” şi apoi, o clasă de soluţii pe care o puteţi acorda, stimuli senzoriali dăunători constanţi sau cu denumirea ei mai oficială din hipnoză, stimularea negativă. Apoi Erickson va oferi o mulţime de lucruri specifice, unele anecdote şi mai târziu va face hipnoză pentru a evoca abilitatea pe care fiecare dintre ei a selectat-o pentru stimulii senzoriali dăunători, constanţi. El utilizează şi alte câteva clase de probleme, clase de soluţii cu aceşti pacienţi, dar am ales-o pe asta, în principal doar pentru varietatea specială. Deci, puteţi urmări demersul terapeutic şi, din nou, am editat pentru voi o mulţime de lucruri. Iniţial femeia spune: “Ei bine, durerea asta a membrului fantomă, aceasta este problema principală; dacă putem înfrânge asta, ar fi minunat”. După care Erickson începe să spună poveşti.

SOŢIA: Această durere a membrului fantomă – dacă o putem înfrânge, ar fi minunat.

ERICKSON: În regulă. Am să vă spun o poveste pentru a vă face să înţelegeţi mai bine că învăţăm lucruri într-un mod neobişnuit, un fel despre care habar nu avem. În primul meu an de colegiu s-a întâmplat să găsesc în acea vară o fabrică de boilere. Echipele de muncitori lucrau împreună la 12 boilere în acelaşi timp, în trei schimburi. Vă imaginaţi acele ciocane pneumatice care izbeau într-una, pentru a bate niturile la boilere. Auzeam zgomotul şi doream să aflu de la ce venea. Aflând că era o fabrică de boilere, am intrat înăuntru şi nu am mai putut auzi pe nimeni vorbind. Puteam vedea diferiţi angajaţi care vorbeau. Puteam vedea buzele şefului de atelier mişcându-se, dar nu auzeam ce-mi spunea. El auzea ce spuneam. Aşa că i-am cerut să vină afară ca să pot vorbi cu el. Şi i-am cerut voie să îmi întind pătura şi să dorm o noapte, acolo pe podea. A crezut că ceva nu este în regulă cu mine. I-am explicat că eram student la medicină şi că eram interesat de procesele de *învăţare*. A fost de acord să îmi întind pătura şi să dorm pe podea. Le-a explicat tuturor şi a lăsat vorbă şi pentru schimburile următoare. A doua zi dimineată, m-am trezit. I-am putut auzi pe muncitori vorbind despre nebunul ... copilul ăla nebun. Pentru ce naiba să doarmă pe podea? Ce crede că poate învăţa? În timpul somnului din acea noapte am şters toate acele zgomote îngrozitoare ale celor 12 sau mai multe ciocane pneumatice şi am putut auzi vocile. Am ştiut că era posibil să înveţi să auzi doar anumite sunete dacă îţi adaptezi urechile întocmai. Ai clopoţei în urechi, dar nu te-ai gândit să-i reglezi în aşa fel încât să nu mai auzi ţiuiturile ... Şi poţi să te obişnuieşti cu ţiuiturile din urechi, astfel încât să nu le mai auzi.

Până aici vă gândiţi că: “Okay, la ce se referă? Poate este un tratament bun pentru femeie dar ei au venit aici în principal pentru durerea membrului fantomă a soţului”. Puteţi vedea folosind modelul clasă de probleme / clasă de soluţii că este aceeaşi clasă de probleme / clasă de soluţii. Aparent, Erickson lucrează cu ea, dar îi vorbeşte de asemenea şi bărbatului: “Poţi face acelaşi lucru” esenţial este mesajul.

AUDIENŢA: Credeţi că este vreun motiv pentru care Erickson a ales să înceapă să lucreze cu ea şi nu cu el?

Ei bine, dacă asculţi întreaga casetă este destul de limpede că ea conduce spectacolul. Acesta poate a fost unul dintre motive. Erickson preferă să lucreze indirect -acesta este un alt motiv- şi pentru a ocoli acele rezistenţe, acel mod conştient de procesare a problemelor. Dacă Erickson spune

poveştile astea pentru femeie, bărbatul nu trebuie să gândească: “Oh, nu pot face asta”, sau: “Asta nu va funcţiona pentru mine”. El va deveni foarte interesat: “Oh, e interesant. Poate învăţa să-şi regleze ţiuitul din urechi.” Şi în tot acest timp soţul învaţă la fel de bine experienţial. Aşa că, poate ăsta-i motivul. Nu sunt foarte sigur, poate a găsit o cale elegantă de a lucra cu amândoi iar aceasta era o bună modalitate de a începe. Mai târziu, Erickson se va orienta un pic mai mult către soţ. Deci, a început să spună şi mai multe poveşti. Alte câteva mici analogii sau anecdote.

> ERICKSON: În cadrul programului “Tribal Eye” de pe canalul KAET am fost uimit de nomazii ăia din Iran. Cum pot să îmbrace toate acele fuste şi să se simtă confortabil în soarele ăla fierbinte din acele câmpii deşertice?
>
> Okay, aceasta a fost analogia sau anecdota numărul doi. Prima a fost aceea legată de fabrica de boilere, acum sunt aceste triburi iraniene din căldura fierbinte a deşertului. Deşi ei poartă o mulţime de haine, se simt confortabil, cum vine asta? Desigur, ei au învăţat să se adapteze la căldura de afară, deoarece aceasta este constantă.
>
> ERICKSON: Am crescut la o fermă. A trebuit să plec de acolo pentru câţiva ani, înainte să fi învăţat mirosul de grajd de pe mâini care se imprimă atunci când locuieşti la fermă. Niciodată nu l-am simţit cât am locuit acolo. A trebuit să fiu plecat mult timp, înainte de a descoperi mirosul de grajd ...

Analogia şi anecdota numărul trei. Mirosul de grajd de pe mâinile tale te înconjoară tot timpul, aşa că nu l-ai remarcat dar, dacă pleci de la fermă şi revii, îl remarci. Mai târziu, Erickson spune: „Mă întreb cât de mult îmi va trebui să nu mai miros a grajd? Poate dura până la amiază.” Aceasta este o sugestie indirectă pentru cât timp le va lua lor ca să scape de durerile lor.

> ERICKSON: Cine nu ştie că se poate scăpa de această durere! Voi nu ştiţi că se poate scăpa de acel ţiuit din ureche. Când am descoperit că mirosul de grajd a revenit, am putut să-l miros cu adevărat. Mă întreb cât timp îmi va lua de acum înainte pentru a scăpa de el. Deci, îl pot simţi până după-amiază.

Soţii Lankton sugerau în câteva dintre cărţile lor să spunem poveşti şi să ne oprim din povestit pe la mijloc, oferind câteva sugestii după care să revenim şi să terminăm povestea ca o modalitate de a induce amnezia pentru sugestiile pe care le-am oferit, aşa încât sugestiile să pară a fi

mult mai mult procesate de inconştient. Iată un exemplu în acest sens. Erickson spune începutul poveştii mirosului de grajd, se întoarce şi spune: “Oamenii nu ştiu că pot scăpa de această durere, de acest zgomot”, după care revine şi termină de spus povestea mirosului de grajd.

> ERICKSON: Toţi creştem cu ideea că atunci când te doare ceva trebuie să dai atenţie durerii. Şi crezând că, atunci când îţi ţiuie urechea, trebuie să continui să auzi acel ţiuit ... Vorbesc cu tine, în timp ce el (soţul) învaţă ceva.

Erickson vorbeşte despre o credinţă conştientă pe care oamenii o au în legătură cu durerea. Vorbeşte despre reîncadrarea acesteia. “Vorbesc cu *tine,* în timp ce *e*l învaţă ceva.” Din nou se adresează soţului, făcând legătura cu experienţa soţului prin intermediul implicării.

> ERICKSON: El nu ştie ce învaţă, dar învaţă. Şi nu este corect din partea mea să-i spun: “Învaţă asta sau învaţă aia!” Lasă-l să înveţe orice doreşte el, în orice ordine doreşte ...

“El nu ştie ce învaţă, dar învaţă.” Aceasta este o presupunere. Înainte el doar a atribuit-o, acum presupune.

> ERICKSON: Acum să presupunem că vă lăsaţi pe spate şi desfaceţi picioarele. Priviţi la acel punct de acolo. Nu vorbiţi. Nu vă mişcaţi. Nu este de fapt nimic important de făcut, cu excepţia de a intra în transă. L-aţi văzut pe soţul dumneavoastră făcând asta. Şi este un sentiment plăcut.

“Nu vorbiţi, nu vă mişcaţi.” Asta e destul de directiv. Până acum, Erickson a primit o mulţime de răspunsuri din partea ei spunând toate acele poveşti, acum ea este pregătită să intre în transă.

> ERICKSON: Presiunea sângelui tău este deja schimbată. Poţi închide ochii acum şi poţi merge adânc, şi mai adânc în transă. Nu trebuie să te străduieşti să faci ceva. Lasă doar să se întâmple.

“Poţi închide ochii, *acum*.” Asta sună destul de permisiv, dar este foarte directiv.

ERICKSON: Şi gândeşte-te la trecut; există o mulţime de momente bune în această după-amiază, când ai încetat să mai auzi ţiuitul din urechi. Este greu să-ţi aminteşti lucruri care nu se întâmplă. Dar ţiuitul a încetat. Dar pentru că nu era nimic acolo, nu îţi aminteşti asta. Acum important este să uiţi ţiuitul şi să-ţi aminteşti timpul când nu era niciun ţiuit. Iar acesta este un proces pe care tu îl înveţi.

Okay, acum Erickson le atrage atenţia că uneori în experienţele lor din acele zile, ea a trăit experienţa adaptării la stimulii senzoriali dăunători. Aceasta este abordarea centrată pe soluţii. Erickson nu se întoarce către trecut pentru a face speculaţii, de ce are el dureri şi de ce are ea ţiuit în urechi ci caută să afle cărei funcţii servesc aceste dureri în căsnicia lor. În schimb, el descoperă exemple în experienţa soţiei sau crează exemple în experienţa *soţului* de acordare la stimulii senzoriali dăunători, după care crează acele tipuri de experienţe pentru *soţ*. În altă parte a sesiunii, Erickson va face o transă formală cu soţul, în care amplifică evocarea abilităţii acestuia de a se adapta la durere.

Apoi revine şi termină povestea pe care a început-o mai devreme, una dintre primele poveşti. Soţii Lankton denumesc aceste inserări multiple, metaforă. O mulţime de poveşti sunt inserate una într-alta iar în mijlocul acestor poveşti sunt inserate o mulţime de sugestii.

ERICKSON: Am învăţat într-o singură noapte să nu aud ciocanele pneumatice din fabrica de boilere şi să aud o conversaţie pe care nu o puteam auzi cu o zi înainte. Oamenilor li se spuses că am venit cu o seară înainte şi am vorbit cu ei iar ei continuau să încerce să-mi spună: “Dar nu ne poţi auzi, nu eşti obişnuit cu asta”. Iar ei nu puteau înţelege. Ei ştiau că am fost acolo doar pentru scurt timp – o noapte – şi ştiau cât timp le-a luat lor să înveţe să audă ceea ce vorbesc. Ei puneau obişnuinţa lor deasupra *învăţării* graduale. Eu ştiu ce poate face corpul în mod automat. Acum bizuie-te pe corpul tău. Ai încredere în el. Crezi în el. Şi află că el te va ajuta destul de bine ...

Morala acestei poveşti este că mintea inconştientă poate învăţa mai repede decât mintea conştientă. Corpul poate învăţa mai repede decât poţi învăţa în mod conştient. Învăţarea automată este ceea ce caută el şi spre care ţinteşte.

ERICKSON: Am presupus că poţi intra în transă numărând până la 20 şi să te trezeşti numarând în sens invers de la 20 la 1, dar fiecare persoană va intra în transă într-un mod pe care l-a *învăţat* în mod firesc. Şi tu ai *învăţat* o cale excelentă, iar aceasta este calea ta şi fii mulţumit cu ea şi fii mulţumit de extinderea utilităţii acestei transe în multe direcţii diferite.

Amândoi puteţi învăţa unul de la celălalt. Şi puteţi *învăţa* fără a încerca *să învăţaţi*. Sunt atâtea lucruri pe care le *învăţăm* de la ceilalţi şi nu ştim că *învăţăm*. Şi cunoştinţele noastre principale, cele foarte dificile le-am achiziţionat fără *să ştim* că am acumulat aceste cunoştinţe. Iar voi amândoi sunteţi nişte oameni foarte sensibili. Ceea ce în limbajul tehnic înseamnă că amândoi puteţi *învăţa uşor* lucruri despre voi şi le puteţi *învăţa* fără a fi nevoie să ştiţi că le-aţi învăţat. Aşa că puteţi folosi aceste cunoştinţe fără a fi nevoie să ştiţi că aţi învăţat aceste cunoştinţe.

Acum îi vorbeşte soţului. L-a învăţat tehnica număratului pentru a intra în transă.

ERICKSON: Am să vă cer la amândoi să vă treziţi uşor şi confortabil.
SOŢUL: Doctore, asta a făcut la fel de mult ca şi cealaltă. Va fi minunat.
ERICKSON: Veţi fi surprinşi de toate cunoştinţele noi pe care amândoi le veţi dobândi.
SOŢIA: Bine, bine.
ERICKSON: Vom numi această şedinţă, o zi.

Ok, ce comentarii, întrebări sau observaţii aveţi legat de acest exemplu înregistrat?

AUDIENŢA: I-a confirmat ea soţului că are perioade de linişte, fără ţiuituri sau el a presupus asta?

Nu, cred că el a presupus. Mai târziu, soţia a vorbit despre unele experienţe de care el s-a folosit în moduri diferite şi care au fost raporatate la alte experienţe plăcute pe care ea le-a avut cu urechile. Îşi aminteşte că preda lecţii de pian unui copil cu retard. Soţul său a remarcat: ”Cred că acele lecţii îi plăceau ei mai mult decât îi plăceau băiatului”, iar Erickson a făcut ca amintirile ei legate de muzica interpretată de băiatul cu retard să înlocuiască ţiuitul din urechi, dar nu cred că ea i-a spus lui ceva specific legat de perioadele de calmare a ţiuitului.

AUDIENŢA: Nu ştiu nimic referitor la această tulburare aşa că nu ştiu dacă de regulă sunt perioade fără ţiuituri.

Am tratat asta de câteva ori şi persoanele mi-au spus că există perioade când ţiuitul dispare sau slăbeşte în fundal.

AUDIENŢA: Deci asta a fost o presupunere prudentă din partea lui, de a nu pătrunde în experienţa ei.

Corect, a fost o presupunere destul de prudentă. Acelaşi lucru se întâmplă cu durerea. Oamenii o declară ca fiind constantă dar dacă devine foarte specifică, există momente când ei nici nu remarcă sau nici nu trăiesc durerea.

AUDIENŢA: De asemenea, Erickson a folosit dubla comunicare pentru durere: "Când nu mai ai durere, nu ţi-o poţi aminti pentru că nu o mai ai. Ca şi cum nu ai fi avut-o niciodată."

Da, este destul de dificil să remarci ţiuitul din urechi atunci când nu este. Cred că asta a fost destul de inteligent din partea lui. Soţia a început să devină convinsă deoarece el a sugerat asta într-un mod destul de constrângător din punct de vedere logic şi experienţial. Probabil, pentru o anumită perioadă din această sesiune ea a scăpat de ţiuit deoarece a fost când în transă când în afara transei. Am descoperit adesea că atunci când oamenii intră în transă, ei scapă de ţiuitul din urechi sau scapă de durerile lor pentru cel puţin un timp. Acesta este unul dintre acele multe exemple pe care le avem de la Erickson, făcând de fapt terapie pe casetă, deoarece de cele mai multe ori casetele implică demonstraţii. Dar acesta a fost un cuplu care a venit la el pentru tratament şi a fost înregistrat. Este destul de bine să-l avem, deoarece ilustrează acest mod de intervenţie destul de bine. Erickson a lucrat asupra evocării anumitor abilităţi, resurse şi aptitudini. Pentru a face asta, el a spus o mulţime de anecdote şi analogii după care a realizat o inducţie hipnotică pentru a amplifica experienţa evocată.

Acest exemplu ne conduce către examinarea utilizării transei în vederea controlului durerii şi în tratarea problemelor somatice. Aceasta este fişa 7.1 care cuprinde strategiile de control ale durerii.

În mod tipic, există 11 strategii pe care eu le folosesc în controlul durerii. De obicei, modalitatea în care lucrez este de a trece printr-o varietate de astfel de posibilităţi pe care oamenii le au. Deoarece la început nu ştiu care vor fi cele mai folositoare ca şi constrângere sau experienţă pentru persoana respectivă, parcurg întreaga listă şi ofer oamenilor o varietate de tipuri de strategii. Pe măsură ce ei răspund, încep să mă înveţe că una sau două sau trei strategii le vor fi folositoare. Şi când revin data viitoare îmi spun: "Nu ştiu, bănuiesc doar că au fost perioade când am uitat că am dureri". În acest fel mă învaţă că au răspuns la sugestia pentru amnezie. Sau îmi spun: "Am avut dureri dar erau oarecum departe de mine". Mă învaţă în acest fel că au folosit disocierea. Sau pot spune: "Am avut unele senzaţii acolo dar au fost ca un fel de ţiuit în urechi". În acest caz au folosit strategia de modificare a senzaţiilor. Acestea sunt o mulţime de strategii ce pot fi folosite, iar pacienţii fie vă vor arăta chiar din prima sesiune că le folosesc, vă vor spune după ce ies din transă sau vă vor spune atunci

când revin în urma a mai multor sesiuni că au experimentat una sau mai multe dintre aceste metode de control al durerii. Am început cu o sferă largă de posibilităţi după care am restrâns-o, ţinând cont de modul în care persoana răspunde verbal sau non-verbal în timpul sesiunii şi între sesiuni.

AUDIENŢA: Credeţi că pentru persoanele ce folosesc multe medicamente pentru a controla durerea există modalităţi speciale de a ne descurca cu ei?

Fişa 7.1

Strategii pentru controlul durerii

1. ANESTEZIA – blocarea senzaţiilor în tot corpul sau într-o zonă a corpului
2. ANALGEZIA – blocarea durerii în tot corpul sau într-o zonă a corpului
3. AMNEZIA – uitarea durerii anterioare
4. DISOCIEREA – detaşarea conştientă sau experienţială de unele aspecte ale experienţei
5. REINTERPRETAREA – schimbarea cadrului de referinţă sau a percepţiei în ceea ce priveşte senzaţia durerii
6. DISTORSIUNEA TIMPULUI – extinderea experienţei subiective a timpului când persoana se simte mult mai confortabil, condensarea timpului când persoana simte durerile
7. MODIFICAREA SENZAŢIILOR ŞI A PROCESELOR FIZIOLOGICE – schimbarea senzaţiilor asociate durerii (ţiuiturile în urechi sau senzaţia de rece, de exemplu) şi / sau modificarea proceselor fiziologice asociate durerii (precum tensiunea musculară sau circulaţia sangvină)
8. RE-EVOCAREA ELIBERĂRII DURERII SAU AMINTIRI INCOMPATIBILE CU DUREREA – implicarea persoanei în amintiri ale unei perioade plăcute sau într-o experienţă plăcută sau într-o perioadă când durerile au fost diminuate sau eliminate
9. DISTRAGEREA SAU ABSORBŢIA ATENŢIEI – recentrarea atenţiei persoanei pe altă experienţă, alta decât durerea
10. TRANSFERAREA DURERII – localizarea durerii în altă zonă a corpului sau în exterior

11. CREAREA UNUI SENS CONSTRÂNGĂTOR AL ELIBERĂRII DURERII SAU DIMINUĂRII DURERII ÎN VIITOR – folosind presupunerile, analogia, metafora, progresia de vârstă şi / sau imageria (halucinaţia pozitivă), determinaţi persoana să fie deschisă ideii că viitorul aduce probabilitatea unei dureri mai mici sau inexistenţei durerii

Erickson obişnuia să insinueze că, deoarece el a avut persoane care nu au mai luat medicamente 12 ore, el a făcut hipnoză cu ele. Nu am descoperit dacă, într-un fel sau altul, medicamentele mi-au afectat cu adevărat rezultatele hipnozei. Dacă persoanele nu sunt sub influenţa medicamentelor, ele nu pot fi atente cu adevărat şi nu pot asculta deloc ceea ce le spun, această lipsă i-ar împiedica. Dacă ele sunt sub influenţa medicamentelor dar nu atât de tare, cred că pot intra în transă. Oricum voi încerca hipnoza, chiar dacă nu sunt dispuşi să renunţe la medicamente. Asta este părerea mea până acum.

Asiguraţi-vă că puneţi oamenii în situaţii protectoare. Ieri i-am spus lui Wayne: "Elimină tot disconfortul inutil. Tot ce nu-ţi poate servi ca semnal cu o anumită valoare sau care nu este folositor pentru tine". Cred că oamenii se vor proteja în mod automat, la fel de bine puteţi introduce aceste protecţii în inducţie, să fiţi doar de partea securizantă.

În ceea ce priveşte dificultăţile somatice pe care le au oamenii, am un model generic în completarea celui specific pe care l-am detaliat deja în capitolul Modelul clasă de probleme / clasă de soluţii. Să spunem că vine cineva pentru migrene. Va intra în transă şi în timp ce este în transă îi voi spune: "Ştii, tu eşti un expert în a scăpa de migrene. Eu nu am putut face în viaţa mea să dispară o migrenă deoarece nu am avut niciodată vreuna, dar tu ai avut o mulţime de migrene şi le-ai făcut să dispară. Mi-ai spus că medicamentele nu te-au ajutat cu adevărat să elimini migrenele. Deci cumva, într-un fel, aceste migrene au dispărut. Cumva, corpul tău a fost capabil să facă schimbări; poate a făcut schimbări în musculatură, în fluxul sangvin, în chimia corpului sau în tensiunea musculară. Nu ştiu exact ce a făcut corpul tău pentru a elimina migrena dar, cumva, ai fost în stare să faci asta. Aşa că ceea ce îţi sugerez este ca data viitoare să începi să ştii în ce constă o migrenă, ce-ţi sugerez este să identifici metoda prin care scapi chiar atunci de migrene. Deci, în loc să intri mai adânc în migrenă, poţi la fel de bine să aduci procesul prin care scapi de migrenă în momentul declanşării ei şi fă acele tipuri de modificări fizice, psihologice, emoţionale, spirituale, orice tip de schimbare care se petrece, pentru a elimina migrena." Descoperisem asta ca fiind cu adevărat de ajutor pentru persoanele cu dificultăţi somatice. Ştiţi, eu cred în înţelepciunea corpului iar ceea ce facem în acel moment este să apăsăm tasta de înţelepciune a corpului. Dacă spun: "Cum scăpaţi de migrene?", o să-mi spună: "Nu am niciun indiciu". Dar dacă spuneţi: "Dar corpul vostru ştie, iar mintea voastră inconştientă a avut

acces la aceste cunoştinţe şi poate folosi aceste cunoştinţe pentru a vă ajuta în viitor", îi împuterniciţi pentru a apăsa pe tasta abilităţilor de vindecare, pe tasta schimbării abilităţilor. Acesta este modelul pe care doresc să vi-l arăt în cadrul demonstraţiei.

Demonstaţia ≠3: Tratarea durerii şi a problemelor somatice

Aş dori să vină din nou aici două sau trei persoane care vor dori să intre în transă, în ce priveşte problema durerii. O durere cronică - dacă aveţi vreuna, o durere acută - dacă aveţi aşa ceva. Lucruri precum migrene, artrite sau o problemă somatică. Trebuie să fie ceva ce nu aţi fost în stare să controlaţi prin intermediul medicamentelor până acum şi vreţi să lucraţi ceva în privinţa asta aici. Faceţi aici câteva schimbări. Deci, cine are ceva din aceste probleme? În ordine, există unul, doi, ridicaţi-vă. (Comentariile lui Bill sunt între paranteze)

BILL: Vă voi întreba pe fiecare dintre voi, atunci când se va termina, pe măsură ce vă veţi ridica din scaun şi vă veţi plimba, cum veţi şti că ceea ce am lucrat va face cu adevărat o diferntă pentru voi, va avea cu adevărat o contribuţie şi vă va ajuta? Se poate să nu aflaţi într-o săptămână sau două săptămâni sau o lună, dar până la urmă sau între timp, ori stând în acest scaun ori ridicându-vă din acest scaun sau la o săptămână de acum încolo, o zi de acum încolo sau la şase luni de acum încolo, cum veţi şti că am făcut cu adevărat o schimbare faţă de cum eraţi înainte de a veni aici?

SUBIECT 1: Am artrită cronică la genunchi şi aceştia mă dor. Mă voi simţi mult mai confortabil atunci când voi urca şi voi coborî scările.

SUBIECT 2: Dureri de cap şi dureri ale sinusurilor pe care le-am avut astăzi.

BILL: Deci, veţi remarca o diferenţă imediată. Aceste lucruri pe care le aveţi sunt cronice?

SUBIECT 2: Destul de des.

BILL: Deci, veţi remarca de asemenea o diferenţă şi în viitor dar, cu siguranţă, veţi fi capabili să verificaţi chiar aici, când vă veţi ridica de pe scaun. Puteţi constata cu adevărat că vă veţi simţi mult mai diferit decât atunci când aţi venit aici. Mai bine, cu mult mai bine diferit.

SUBIECT 1: Durerea mea din cartilagiu va dispărea şi de asemenea atunci când mă voi aşeza şi mă voi ridica nu mă va mai durea atât de tare; în această parte din faţă.

BILL: Ok. Bine. Cel mai bun lucru pe care am să vi-l spun să-l faceţi este să fiţi pregătiţi să intraţi în transă aşa cum o faceţi voi, să vă scoateţi ochelarii. Dacă veţi închide ochii pentru a intra în transă, puteţi face asta acum. Şi dacă îi deschideţi pe măsură ce vă adânciţi în transă, este în regulă. Depinde numai de voi. La început, permiteţi-vă să fiţi exact unde sunteţi, să simţiţi ceea ce simţiţi,

trăind ceea ce trăiţi. Fără a încerca în mod particular să vă relaxaţi sau să vă simţiţi mai confortabil sau să vă determinaţi să intraţi în transă ... lăsaţi orice distragere conştientă a atenţiei care este acolo să fie acolo, orice eforturi conştiente care sunt acolo să fie acolo ... şi lăsaţi-vă în felul vostru ... începeţi să intraţi în transă într-un mod care funcţionează pentru voi ... poate reamintindu-vă ... transele anterioare în care aţi fost aici sau alte experienţe de tipul transei pe care le-aţi avut ... şi se poate să începeţi să simţiţi unele dintre aceste procese ... ale schimbării ... schimbări în percepţiile voastre, poate o modificare a emoţiilor voastre, a senzaţiilor, poate o parte din acele modificări musculare prin care să intuiţi relaxarea musculară pe care aţi trăit-o uneori în transă. Sau acea senzaţie că muşchii sunt activaţi independent de mintea ta inconştientă, de corpul tău, disociat de acesta, levitaţia mâinii, levitaţia braţului, de acea ridicare automată, de acel proces pe care probabil l-ai experimentat înainte pe care îl experimentezi din nou, ca o cale de a evoca transa mai profundă, de a-ţi continua transa ... ca o cale de a-ţi indica faptul că eşti în transă şi pentru că această problemă este din punct de vedere experienţial foarte constrângătoare pentru tine, ai dori să te simţi mai bine, să te simţi mai confortabil, să elimini tot disconfortul inutil, pentru ca acea mişcare a mâinii, acea ridicare a braţului ... să poată fi legată de acel sentiment bun de a şti că poţi avea încredere în tine să intri în transă şi să-ţi laşi inconştientul să lucreze pentru tine şi să-ţi dea un semnal clar că poate interveni cu resursele de care ai nevoie pentru a elimina dificultăţile, a deschide posibilităţile de schimbare, pentru a te ajuta să te simţi mai bine, mai confortabil şi poate chiar să te distrezi ceva mai mult. Şi ar putea fi destul de distractiv să ai mâna mişcându-se de la sine, ridicându-se de la sine ... dar aceasta are cu adevărat un scop serios ... şi acest scop este de a-ţi oferi cu adevărat acces la abilităţile tale inconştiente, de a fi capabil să te simţi mai bine, să te simţi mai confortabil, acum ai putea schimba timpul pentru a te ajuta să te simţi mai confortabil ... să vindeci ... să schimbi ... ai putea extinde timpul ca să te simţi mai confortabil ... să te simţi mai bine ... Se spune că oala supravegheată nu dă niciodată în foc ... iar asta înseamnă că tu cauţi într-adevăr ceva şi supraveghezi acel ceva, pare că durează aşa de mult ... şi că ar putea fi şi o resursă pentru tine, că ai fost capabil să extinzi timpul aşa încât să ai tot timpul de care ai nevoie pentru a face toate schimbările pe care trebuie să le faci. Şi nu sunt chiar sigur care sunt toate aceste schimbări, pot fi schimbări perceptuale, pot fi schimbări ale senzaţiilor. Ai locuit vreodată într-un loc cu o climă mai rece şi ai ieşit fără să-ţi pui mănuşile? Când te întorci, simţi în mâinile tale un fel de amorţeală şi apoi îţi pui mâinile sub un robinet şi nu poţi spune dacă apa este caldă sau rece, pentru că tot ceea ce poţi face este să ai această senzaţie ciudată că nu poţi interpreta corect, deoarece creierul nu are suficientă informaţie de la nervi pentru a o interpreta, deci senzaţiile sunt doar senzaţii ... până ce creierul le interpretează ... şi această interpretare se poate schimba ... exact cum tu ai modificat interpretările pentru alte lucruri din viaţa ta. Şi uneori, în hipnoza directivă, oamenii folosesc imaginea unor mici întrerupătoare colorate din creier, întrerupătoare colorate, care sunt terminaţiile sau capetele pentru ...

nervi şi tu le poţi închide doar pe acelea ... pe cele galbene, pe cele albastre sau pe cele roşii .. acelea care dau semnale inutile ... cele care nu sunt necesare pentru tine, astfel că în abordarea tradiţională se spune: “ar trebui să faci asta, vei face asta “. Dar nu aş spune doar că ai putea face asta ci că aceasta este o posibilitate ... sau uneori este ca şi cum ai creşte atât de obişnuit cu disconfortul încât ţi s-a format rezistenţă la disconfort ... când am început să cânt la chitară, mă dureau degetele după câteva minute de cântat. Acum pot să cânt la chitară ore întregi şi mâinile mele se simt confortabil. În parte, pentru că mi s-au format bătături la buricele degetelor astfel încât mă simt mai bine acum când cânt şi într-un mod ciudat nervii tăi şi sinapsele tale pot forma bătături deoarece s-au obişnuit cu un anumit grad de senzaţie şi, după un timp, cred că elimină un fel de chimie a sinapselor ... şi că nu mai transmite informaţie pentru că nu mai este nimic nou ... sau uneori este ca şi cum creierul ia o senzaţie mai mare pentru a sări groapa. Poţi să îţi extinzi sinapsele într-un alt mod, este o altă posibilitate ... Şi cum veţi observa la început că vă simţiţi mai confortabil ... vă simţiţi mai bine ... ce schimbări veţi observa la început? Credeţi că toată lumea va simţi imediat sau va trebui să le spuneţi despre asta? Va observa mintea voastră conştientă sau va trece puţin timp până ce veţi observa conştient că se întâmplă şi ce veţi face când aceasta nu mai este o problemă pentru voi şi aţi lăsat-o în trecut ... şi sunteţi foarte încrezători că inconştientul vostru a fost în stare să vă ajute să vă simţiţi mai bine. Acum se va mişca în sus acea mână? Chiar mai mult? Va sta exact acolo unde este? Se va ridica până la faţă? Va umbla hai hui până la faţă? Sau va sta exact acolo unde este? Nu ştii exact în mod conştient dar poţi afla inconştient pe măsură ce mâna continuă ... pe cont propriu în călătoria ei şi poţi doar să te validezi pentru răspunsul pe care îl ai în timp ce mintea ta inconştientă învaţă să descopere abilitatea ta de a te simţi mai bine, de a te simţi mai confortabil ... de a elimina disconfortul. De a clarifica dificultăţile anterioare ... de a deschide ... ceea ce ştii în mod inconştient şi care îţi va folosi chiar acum - să ştii ... şi să spui da ... sau să spui nu ... nu este nimic ce trebuie să faci în mod particular pentru a te simţi mai bine deşi ai putea face nişte modificări conştiente ca să te simţi mai confortabil, creierul are abilitatea, mintea are abilitatea, corpul are abilitatea, de a face modificări variate aşa încât tu să poţi continua să ai încredere în corpul tău, să ai grijă de ceea ce ai nevoie să ai grijă ... de a te ajuta să te simţi mai bine, să te simţi mult mai confortabil într-un fel de care nu ai nevoie să ştii în mod conştient, exact aşa cum s-a întâmplat, dar tu poţi trăi doar rezultatele. Acum şi în viitor, continuă doar în felul tău către un înţeles mai bun al senzaţiei de bine ... de sănătate ... de vindecare ... şi atunci când mâna şi-a terminat călătoria, ai putea fi aşteptat acolo de o surpriză plăcută ... numai că nu ştii dacă asta este în mod conştient, cu toate că poţi avea unele suspiciuni iar mintea conştientă se poate îndoi de rezultate, se poate îndoi de răspuns şi poate continua să aibă acele îndoieli, acel scepticism, acele gânduri, pe măsură ce voi continuaţi să dezvoltaţi resursele de care aveţi nevoie, pentru a vă simţi mai confortabil – să vă simţiţi mai bine acum şi în viitor ... eliminaţi tot disconfortul inutil, evocaţi, experimentaţi

confortul, poate starea de a fi în vacanţă sau o şedinţă de masaj pentru întregul corp, ascultaţi muzică ... şi vă simţiţi pierduţi în muzică ... sau mirosiţi parfumurile voastre preferate. V-am spus la prânz că mirosul de pâine proaspătă este unul dintre mirosurile mele favorite. Când casa se umple de acel miros parcă mi-ar aromatiza întreaga experienţă. Am un robot automat de făcut pâine şi îl pot seta astfel încât mă pot trezi dimineaţa cu acel miros de pâine proaspătă. Este un lucru minunat să te trezeşti astfel. Şi cum aveţi grija de voi? Şi care sunt asociaţiile voastre plăcute? Şi conexiunile bune? Foarte bine. Doar continuaţi această activitate la nivel inconştient, la nivelul corpului şi lăsaţi-l să plece unde doreşte ... lăsaţi inconştientul vostru să vă întindă o mână de vindecare şi să vă simţiţi mai bine. Şi poate puteţi să vă vedeţi în viitor ca şi cum aţi fi aici, simţindu-vă mult mai bine, simţindu-vă bine, povestind cuiva cum aţi eliminat disconfortul şi cum a fost, după care simţiţi cum imaginea vă trage către ea în mod irezistibil precum un magnet ... şi ştiind că inconştientul vostru vă protejează în orice fel în care aveţi nevoie să fiţi protejaţi, fizic, emoţional, psihologic, spiritual ... Vă puteţi deschide unor noi posibilităţi, schimbări, reorientări, noi asociaţii... şi acum aş dori, câte unul pe rând, să vă invit să trăiţi ce a trăit Wayne ieri şi asta va fi când vă ating foarte uşor pe mână ... să ieşiţi din transă de la gât în sus şi îi puteţi auzi vorbind pe ceilalţi sau puteţi doar să vă îndreptaţi către gândurile voastre sau puteţi face ambele lucruri secvenţial. Deci câte unul pe rând, am să vă cer ca corpul vostru să fie în transă şi să ieşiţi din transă de la gât în sus şi să vă întreb ce trăiţi ca experienţă sau ce aţi trăit ca experienţă.

SUBIECT 1: Trebuie să-mi găsesc vocea. Sunt conştient de greutatea corpului meu. Sunt lipit aici, blocat. (De scaun?). Uhum... şi este confortabil. (Confortabil. Bine. Altceva?). Nu.

BILL: Foarte bine, e minunat. Poţi închide ochii şi să mergi din nou în transă profundă. Ce ai trăit ca experienţă?

SUBIECT 2: Plutire, n-am simţit chiar, doar greutate la un moment dat. Şi am remarcat o schimbare în modul meu de a respira, mi-a fost limpede de unde pot respira şi o senzaţie în gât.... m-am simţit deja mai bine. (Altceva în mod particular?) Da, scaunul este tare. (Scaunul este tare, poate putem face ceva referitor la asta când te vei întoarce, altceva?) (*Scutură din cap)*

BILL: Ok, puteţi închide ochii şi să mergeţi înapoi în transă adânc, iar eu vă pot spune câteva lucruri. Unul pe care mi l-am reamintit când ai spus că scaunul era tare, era un timp când făceam disociere corporală. A trebuit să folosesc biroul secretarei şi, de obicei, la ea în birou nu stăteau oamenii pentru mult timp dar avea un scaun pentru comercianţi sau ceva de genul acesta. Am fost nevoit să folosesc acel birou într-o noapte, aşa că eu şi clientul meu a trebuit să stăm în acele scaune care erau din sfoară, un fel de hamac dar un pic mai dur. Şi după o jumătate de oră – era prima oară când clienta se afla în transă, iar ea venise la mine pentru dificultăţile respiratorii asociate sarcinii, am decis, din momentul în care simţisem că scaunul devenise foarte incomod - cam după 15 ori 20 de minute - că ar fi un lucru bun să aibă o experienţă a disocierii corporale. Cam o jumătate de oră din

şedinţă i-am sugerat că corpul ei poate fi disociat şi lipit de scaun şi că ea se poate simţi confortabil în corpul ei iar corpul ei poate avea grijă de respiraţie într-un mod de care ea nu are nevoie să ştie în mod conştient. Tot ceea ce a putut experimenta s-a văzut în rezultat. A fost interesant deoarece pentru mine scaunul a fost tare toată oră dar ea a spus că imediat după sugestie a devenit mult mai confortabil. Nu ştiu dacă asta s-a întâmplat cu voi dar cred că se poate întâmpla şi cu tine. Şi poţi respira mai uşor ştiind că mintea ta inconştientă poate face unele dintre acele schimbări automate. Aşa că vei continua asta iar eu te voi anunţa când este timpul să duci la bun sfârşit transa.

Wayne, ce trăieşti ca experienţă, ce ai trăit ca experienţă?

WAYNE: Um, îmi simt mâinile grele, un pic reci. (Cea care s-a ridicat?). Uhum, amândouă sunt amorţite, mă simt mai mult ca şi cum aş fi încercat ceva din greu azi. (Puţin mai mult efort). Da, gândindu-mă mai mult la imaginile vindecării şi la ce aş dori poate să fac în următoarele două luni şi m-am imaginat jucând tenis fără a avea dureri şi fără să mă doară piciorul în partea din spate. (Făcând puţin mai multe pregătiri conştiente astăzi; în regulă, altceva în mod particular? Ok, e bine. Poţi închide ochii şi să reintri adânc în transă.)

BILL: Şi acum, în propriul tău ritm şi cu propria ta viteză, începi să faci ceea ce ai nevoie să faci pentru a întregi această transă particulară, într-un fel care să-ţi fie ţie potrivit, în viteza şi în ritmul care este potrivit pentru tine. Poate faci aranjamente cu tine însăţi pentru ca în viitor, în timp ce dormi ... când visezi sau prin orice altă cale, să continui să lucrezi pe această problemă ... sau poate să laşi în transă ceea ce ai nevoie să laşi în transă. Şi atunci când eşti gata, începe doar să întregeşti transa... dacă nu ai făcut-o până acum... şi să laşi ca mâinile tale să coboare în poziţia în care au fot înainte. Începe să-ţi reorientezi corpul în scaun şi să fii în corpul tău stând pe scaun sau oriunde în altă parte te afli. Şi revino în timpul prezent şi în locul prezent într-un mod care ţi se potriveşte ... când eşti gata să ieşi din transă, deschide doar ochii şi reorientează-te ...

Foarte bine. Vreo două minute de întrebări şi întrebări şi comentarii după care cu toţii vom face un exerciţiu. Ceva particular, ce doreşti să ne spui chiar acum sau doreşti să aştepţi un pic?

SUBIECTUL 1: Nu am vrut să mă întorc la corpul meu pentru că atunci când aţi vorbit cu el despre faptul că scaunul era tare iar capătul coloanei mele vertebrale era rănit de scaun, m-am gândit: “Poate va merge pentru el dar nu va funcţiona pentru mine”, după care a fost ca şi cum nu stăteam aici, era aproape dureros. Şi când aţi spus „ revin-o în corpul tău”, m-am gândit: “Nu, Nu voi face asta.”

SUBIECTUL 2: Cred că m-am pierdut un pic în momentul în care a trebuit să vorbesc.

BILL: Să vorbeşti – yeah, aceasta te-a adus cu adevărat un pic în afara transei. Am remarcat asta.

SUBIECTUL 2: Deoarece înainte de asta am simţit că mâinile mele pluteau şi de asemenea că eram înconjurat de un fel de nimic. Nu am văzut imagini, dar este ca şi cum le poţi simţi în faţa ta.

SUBIECT 1: Una dintre imaginile pe care le-am avut la sfârşit a fost că în transă am luat o cutie care avea în ea durere şi am lăsat-o şi am luat sub braţ o altă cutie cu imaginile viitorului, cu idei bune, şi am plecat.

BILL: Este o imagine plăcută. Ok, în regulă. Alte întrebări sau comentarii referitoare la acest proces, la această experienţă? A avut aceasta ceva de-a face cu fişa pe care v-am dat-o referitor la strategiile folosite pentru controlul durerii? M-aţi auzit făcând unele dintre acestea sau multe dintre ele? Bine. Mereu doresc să demonstrez ceva care este relevant pentru ceea ce predau.

SUBIECT 1: Nu am nicio idee din ceea ce mi-ai spus. Aşa că va trebui să-mi spună cineva mai târziu.

BILL: A fost ceva profund şi minunat ca de obicei. Nici eu nu-mi amintesc, aşa că cineva trebuie să-mi spună şi mie mai târziu. Voi fi capabil să citesc transcriptul mai târziu şi să-mi spun: "Wow, a fost destul de bine, îmi place asta."

AUDIENŢA: În timp ce dumneavoastră făceaţi asta, mi-am luat libertatea să fac altceva, dar puteţi atunci când sunteţi în transă să vă luaţi propriile decizii de a face anumite lucruri? Când eraţi în timpul transei am vrut să văd a cui mână făcea ce, dar aveam ochii închişi şi m-am gândit: "Nu-mi deschid ochii", iar când am făcut asta a fost ceva de genul: "oh, wow" – braţele şi picioarele mele erau amorţite şi am reintrat în transă.

BILL: Cred că ţi-ai răspuns la întrebare într-un mod foarte adecvat. Da, îţi faci propriile tale alegeri. Şi poţi ieşi din transă. Poţi ieşi parţial din transă pentru a privi, pentru a fi capabil să remarci ale cui mâini erau ridicate după care să te reîntorci în transă. Cred că oamenii îşi fac în interior proriile lor alegeri iar asta este foarte important. Eu nu controlez oamenii. Joe Barber face această glumă: "Dacă transa ar controla oamenii, aş pune această mică armată de oameni care mă urmează să facă lucrurile pe care eu nu vreau să le fac în viaţă.". Sunt un bun hipnotizator dar nu sunt bun la a controla oamenii. Gândesc că oamenii au mereu un vot faţă de ceea ce fac. Şi mai ales privitor la utilizarea sau neutilizarea hipnozei. Controlul oamenilor este o problemă diferită.

AUDIENŢA: Am trăit asta ca şi cum degetele mele se atingeau unele pe altele, într-un mod amuzant. Ele s-au amuzat dar apoi, când am încercat să le mişc în mod conştient, erau cumva amorţite. Ca şi cum mi-aş fi imaginat acea senzaţie sau ceva de acest fel.

BILL: Yeah. Ok, alte întrebări sau comentarii?

AUDIENŢA: Aproape întotdeauna vă trece prin minte levitaţia mâinii sau a braţului chiar dacă sunteţi directiv sau nu?

BILL: NU. Şi chiar dacă aş fi directiv, nu-mi vine mereu asta în minte, aşa cum am discutat mai devreme. Dar cred că este bine să fac asta în cadrul seminarului, pentru ca oamenii să vadă asta. Este bine de făcut pentru dificultăţile somatice deoarece implică procese automate legate de corp. Mereu prefer asta pentru lucruri de acest fel. Dar nu o folosesc tot timpul pentru orice. Unele persoane nu au făcut asta şi nu le-o voi sugera niciodată. Alte întrebări?

AUDIENŢA: Pe una dintre casetele lui Erickson, Monde zâmbea foarte mult. Oamenii aceştia nu păreau să o facă. A fost vreun motiv pentru asta?

BILL: Yeah, nu a fost foarte distractiv de data asta, dar cred că aţi văzut asta. În demonstraţiile anterioare, uneori am spus ceva care a fost amuzant iar oamenii au zâmbit.

AUDIENŢA: Ea părea că zâmbeşte, nu întotdeauna ca răspuns la ceva.

BILL: Corect, uneori era foarte conştientă de sine. Iar Erickson ar folosi asta şi ar spune: "Foarte bine, poate fi un lucru distractiv." Cred că oamenii pot zâmbi şi chiar râde în transă. Nu cred că am fost de data asta foarte amuzant.

SUBIECT 1: Am remarcat că la un moment dat am luat o decizie, că doream să merg mai adânc în transă. Mi-am spus mie însumi că vreau să fac asta şi am făcut-o.

BILL: Ai preluat într-un fel controlul procesului sau ai influenţat desfăşurarea procesului. Poate fi o mixtură între conştient şi inconştient. Conştient, poţi gândi: "Mi-ar plăcea să merg mai adânc" şi ai putea. Uneori te gândeşti la asta dar nu doreşti asta. Uneori este cu adevărat o mixtură între procesele conştiente şi cele inconştiente, la un moment dat domină unul, altădată domină celălalt.

SUBIECT 1: Am observat de-a lungul timpului că încep să fiu atent la mâna mea şi când încep să mă gândesc la asta, intru în conflict. Nu doream să mă gândesc la asta atât de mult. Doream să fiu atent la ceea ce spuneaţi sau să mă gândesc la cu totul altceva.

BILL: Corect, de fapt v-am dat sugestia asta, pentru că oala supravegheată nu dă niciodată în foc.

SUBIECT 1: Aşa că am încercat să nu privesc.

SUBIECT 2: Permisiunea de a pleca. Când aţi spus să devenim conştienţi de la gât în sus, m-am gândit: "O Doamne, când se va întâmpla asta, voi începe probabil să râd deoarece mâna mea este în aer", dar asta nu are importanţă.

BILL: Asta nu a contat pentru tine în acel moment.

EXERCIŢIUL ≠6: Invitaţie la disocierea corporală

Aş dori să faceţi un exerciţiu şi un experiment. De această dată aş dori să includ câteva dintre acele feed-back-uri verbale despre care am vorbit în timp ce persoanele intrau în transă. Doresc

să vorbiţi din nou pe expiraţie. A doua componentă, de această dată, este să-i invitaţi să intre în transă şi a treia componentă este să le cereţi după ce au intrat în transă să se trezească de la gât în sus şi să vă spună ce experienţă trăiesc. Acest cuvânt, "experienţă" este important deoarece nu ţinteşte să-i orienteze către emoţii, vizualizări, senzaţii sau gânduri sau către orice altceva de acest fel. Este destul de vag pentru a le da maximum de libertate pentru cum şi ce raportează.

Chiar înainte de a ieşi din transă de la gât în sus, doresc să îi întrebaţi de asemenea: "Ce experienţă trăiţi şi ce experienţă aţi trăit?" astfel încât voi să puteţi ghida procesul, bazându-vă pe comentariile lor. Ceea ce vreau să spun cu asta, este că voi veţi spune o mulţime de lucruri hipnotice după care veţi spune: "Ce experienţă trăiţi chiar acum?" Nu le cereţi să iasă din transă de la gât în sus. Doar întrebaţi-i: "Ce experienţă trăieşti?" Dacă vă spun: "Văd culori", începeţi pornind de la ceea ce v-au spus ei. "Vedeţi culori şi poate puteţi vedea chiar mai mult decât culori, iar acele culori vă pot conduce la alte lucruri şi veţi intra şi mai adânc în transă". Doar agăţaţi-vă de ceea ce vă spun. Dacă vă spun: "Am un conflict referitor la urcarea mâinii mele deoarece voi fi atent la asta", puteţi spune: "Foarte bine. Puteţi continua să aveţi acel conflict sau puteţi fi atent la altceva, pe măsură ce continuaţi să intraţi şi mai adânc în transă şi pe măsură ce această mână se ridică". Aşa că, legaţi-vă de acel lucru şi includeţi-l în transa lor.

AUDIENŢA: Ce ziceţi dacă i-am întreba dacă putem face ceva pentru ei?

Este un lucru cu care mă raliez: "Este ceva ce pot spune pentru a-ţi facilita experienţa sau este ceva de făcut acum?" Este perfect. Bună adăugare, îmi place. Acum faceţi exerciţiul.

(*Participanţii fac exerciţiul*)

Minunat! Am observat multe transe şi levitaţii.

CAPITOLUL 8

SUNT DOAR UN HIPNOTERAPEUT, DECI ACEASTA ESTE DOAR O SUGESTIE

Ne-am adunat pentru a învăţa hipnoza centrată pe soluţii. Şi am făcut o afirmaţie exagerată la începutul acestui seminar, că la sfârşitul său veţi fi capabili să induceţi o transă. Ieri ne-am petrecut întreaga zi lucrând pe inducţie şi cum să faceţi inducţie. Astăzi am lucrat asupra a ceea ce urmează să faceţi odată ce pacienţii intră in transă şi cum să-i determinaţi să aibă experienţe specifice. Acum mintea voastră inconştientă începe să se priceapă la tenis. Adică, începe să se priceapă să realizeze transa. De asemenea, aţi avut un bun antrenor în persoana care a stat vis-a-vis de voi. Indiferent de toate teoriile pe care le ştiţi şi toate cărţile pe care le-aţi citit, clienţii voştri vă vor superviza cel mai bine.

Vă pot spune o poveste care să vă dea de gândit şi care, mai sigur, să vă facă să puneţi acest lucru în practică. Cu ceva timp în urmă, am învăţat ceva în legătură cu învăţatul. Lucrez într-un loc numit Hudson Center, care este condus de soţia mea, Pat [Hudson]. Avem cam o duzină de oameni care lucrează acolo, clinicieni foarte capabili, persoane care sunt în domeniu de mult timp. Membrii conducerii noastre au lucrat de obicei în alte locuri şi au absolvit în practica privată după o vreme. Deci avem persoane cu multă experienţă. Ocazional, vine câte cineva la noi şi nu are multă experienţă dar asta destul de rar. Acum câţiva ani am avut această situaţie. O studentă a venit să-şi facă rezidenţiatul aici. Numele său era Audrey Berlin. După ce şi-a terminat rezidenţiatul am invitat-o să se alăture

conducerii ca director administrativ cu jumătate de normă precum şi clinician cu jumătate de normă. Cam după şase luni am remarcat că în adunările din consiliu vorbea despre lucruri pe care le făcea şi care mie îmi luaseră şase ani să le învăţ. Mă întrebam cum a învăţat Audry Berlin aceste lucruri în şase luni, când mie mi-au trebuit şase ani. Ea realiza levitaţia mâinii şi a braţului, scrierea automată, amnezia şi anestezia. Făcea terapie şi terapie centrată pe soluţii.

Ştiam că nu i s-au predat aceste lucruri în programul universitar de absolvire. Aşa că am urmărit-o o perioadă şi am realizat că era vorba de un stil Audrey Berlin de a învăţa care era foarte diferit de stilul de învăţare Bill O'Hanlon. Stilul de învăţare Bill O'Hanlon constă în a merge la un seminar, a citi o carte, a gândi mult asupra cărţii, a merge la un alt seminar, a citi o altă carte, a deveni entuziasmat şi a cumpăra şi mai multe cărţi. După care deveniţi atât de ocupaţi încât nu aveţi timp să citiţi cărţile, deci mergeţi la un alt seminar pentru a afla ce era în acele cărţi pe care ar fi trebuit să le citiţi. Apoi mergeţi la un alt seminar, reflectaţi asupra lui ceva mai mult, deveniţi obsedaţi de el, vorbiţi prietenilor despre seminar, vă gândiţi că o să-l încercaţi dar ştiţi că nu aveţi încă destule cunoştinţe deci veţi merge la un alt seminar, veţi citi alte cărţi sau alte articole sau vă veţi gândiţi la aceasta mult mai mult, după care, în final, veţi încerca. Acesta este stilul de învăţare Bill O'Hanlon.

Stilul de învăţare Audrey Berlin constă în: Mergi la seminarii sâmbăta şi duminica iar luni întoarce-te la munca ta şi încearcă ce ai învăţat. Ori le veţi spune clienţilor voştri: "Hei, am fost la acest seminar în weekend, nu prea ştiu încă ce fac dar, ce spuneţi dacă am încerca?" Alegeţi un clienţi care vă place şi în care aveţi încredere. Sau încercaţi pur şi simplu. Ea va citi un articol şi în următoarea sesiune îl va încerca. Şi m-am gândit: "Ce modalitate inovativă de a învăţa, niciodată nu m-am gândit la asta". Nici măcar nu am luat-o în considerare.

Odată ce am aflat metoda lui Audrey Berlin de a lucra, am hotarât că voi adopta modalitatea de învăţare a ei. Aceasta înseamnă că stilul Bill O'Hanlon de a învăţa este disponibil spre a fi închiriat sau concesionat sau achiziţionat pentru oricine doreşte în mod deosebit să-l folosească. Dar, desigur, vă recomand să folosiţi metoda lui Audrey Berlin. Sunt doar un hipnoterapeut, aşa că aceasta este doar o sugestie.

Celălalt lucru pe care vi l-aş putea sugera este din faptul că s-au întâmplat multe lucruri aici, în acest weekend. O mulţime de informaţii au venit către voi, atât conştient cât şi inconştient, prin intermediul diferitelor modalităţi folosite. Prin intermediul fişelor, casetelor video, casetelor audio, prin demonstraţii, exerciţii practice, discuţii în pauze şi în timpul prânzului. Vă va lua probabil un pic de timp pentru a pătrunde şi a face să fiarbă tot ce aţi primit şi pentru a vă imagina ce este folositor pentru voi şi ce nu este folositor pentru voi. Deci aş zice că ceea ce ar fi cel mai bine în acest moment este să lasaţi totul să se aşeze la nivel inconştient, după care, atunci când aveţi ocazia, să practicaţi. Între timp, lăsaţi să se filtreze şi relaxaţi-vă, bucuraţi-vă de restul serii şi simţiţi-vă revigoraţi.

Unii dintre voi au lucrat foarte intens şi aş putea spune: “Lasă să se ducă şi permiteţi-vă să încheiaţi acest seminar într-un mod care să vi se potrivească cu adevărat.” Integraţi lucrurile la nivel conştient şi inconştient, simţiţi-vă liberi să ignoraţi sau să selectaţi orice am spus şi ce nu vi s-a potrivit cu adevărat sau ce nu a avut o relevanţă adevărată pentru voi. Simţiţi-vă liberi să luaţi o parte din lucrurile pe care le-am spus şi traduceţi-le în maniera voastră specifică de a înţelege, aşa încât să puteţi lua cu adevărat acele lucruri şi să le faceţi să fie ale voastre. Vă reamintesc, aceasta este o sugestie. Este numai o sugestie şi depinde de voi să faceţi asta.

De asemenea, ceea ce doresc cu adevărat să vă spun, şi probabil aţi remarcat, este că m-am simţit cu adevărat bine susţinând acest seminar. Sunt foarte pasionat de aceste idei hipnotice şi centrate pe soluţii. Apreciez cu adevărat că aţi fost aici, mulţumesc că aţi venit şi că mi-aţi permis să fac ceea ce îmi place cu adevărat. Sunt foarte pasionat de aceste idei deoarece cred că ele fac oamenii mai puternici. Cred că dacă putem da putere oamenilor şi să-i ajutăm, am putea poate face ca lumea să meargă un pic mai bine. Deci, dacă într-adevăr v-a plăcut seminarul, ceea ce aş vrea să faceţi este să mergeţi şi să ajutaţi oamenii şi să le daţi putere. Poate puteţi face asta, poate putem avea o lume care să funcţioneze. Una în care să nu ne mai aruncăm în aer unii pe alţii şi care să aibă puţină linişte şi în care oamenii să nu mai fie abuzaţi. N-ar trebui să se întâmple aşa ceva. Oamenii n-ar trebui să moară de foame sau să nu aibă case. Poate putem face o mică perestroica în ţara noastră şi să vedem dacă putem face ca lucrurile să meargă un pic mai bine aici.

Aceasta este una dintre modalităţile mele de a fi lângă ceilalţi oameni, aşa că, dacă aţi fost mişcaţi sau atinşi de acest seminar, vă rog să mergeţi şi să impresionaţi alte persoane. Vă mulţumesc că aţi fost aici.

APALUZE FURTUNOASE.